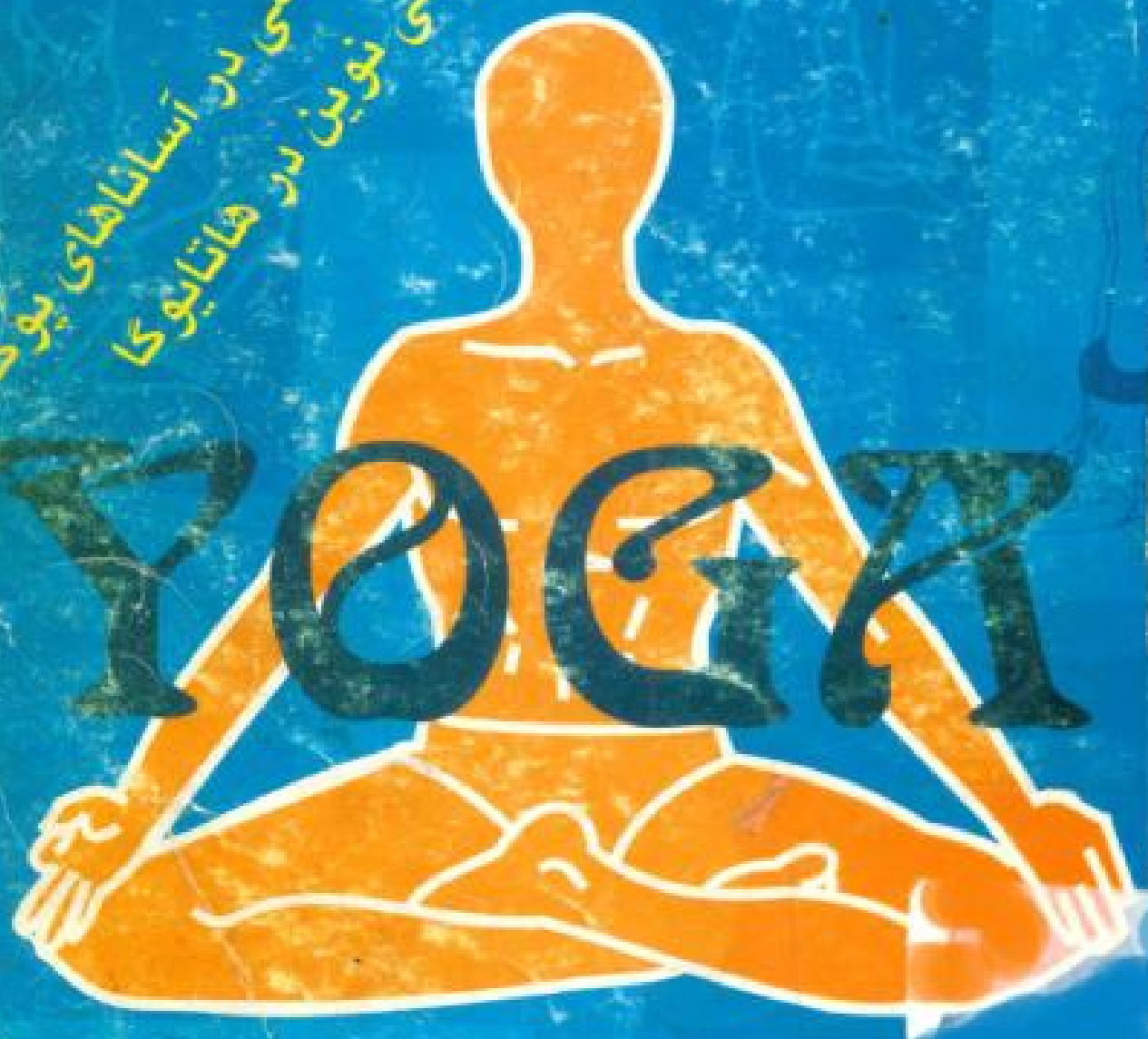




برای اولین بار در جهان

# سیکالیک یوگا

شیوه ای علمی در آساناهای یوگا  
تجربی نوین در هاتایوگا



نویسندگان : خانم استاد مایا - دکتر ساعد احمدی

انستیتو بین المللی یوگای پیام مهر

# یوگا

انسستیتو بین المللی یوگای پیام مهر

INTERNATIONAL YOGA INSTITUTE OF PAYAM MEHR

کتاب اوّل

## سیکلیک یوگا

شیوه‌ای علمی در آساناهای یوگا

تحوّلی نوین در هاتایوگا

برای اولین بار در جهان



تهران - خیابان انقلاب، فخر رازی، وحید نظری، شماره ۱۹۲  
صندوق پستی ۱۶۹۵-۱۳۱۴۵ تلفن: ۶۴۰۹۴۲۵ نمابر: ۶۴۹۵۰۸۶

---

سیکلیک یوگا

مؤلفین: خانم استاد مایا

دکتر ساعد احمدی

حروف چینی و صفحه آرایی: پیک سبز لیتوگرافی: رادمهر

چاپ اول: ۱۳۷۷ شمارگان: ۵۰۰۰ جلد - چاپ: الوان

شابک: ۷ - ۲۵ - ۶۱۸۸ - ۹۶۴

ISBN: 964 - 6188 - 25 - 7

حق چاپ محفوظ است.

پیشگفتار (دکتر ساعد احمدی).....	۶
مقدمه، چگونه تحقیقات در مورد سیکلیک یوگا	
شکل گرفت (خانم استاد مایا).....	۱۱

## بخش اول

(مبانی، فواید و نکات مهم قبل از انجام آساناها و حرکات کلیدی یوگا)

آشنائی مقدماتی با مراحل و فواید عمومی آساناهای یوگا.....	۱۷
نقش یوگا در بهداشت جسمانی، روانی و روابط اجتماعی.....	۲۲
فرق یوگا با حرکات بدنسازی، ژیمناستیک و سایر ورزشهای دیگر.....	۳۴
نکات مهم قابل توجه قبل از انجام آساناهای یوگا.....	۳۶
حرکات آماده سازی برای انجام آساناهای یوگا.....	۴۱

## بخش دوم

(حرکات کلیدی و اساسی یوگا، طرز صحیح انجام، فواید و محدودیتها)

تآداسانا Tadasana.....	۴۸
تری کونا آسانا Trikona Asana.....	۵۱
پری ویرتا تری کونا آسانا Parivritta Trikona Asana.....	۵۴
پراساریتا پادا اوتانا آسانا Prasarita Pada Uttana Asana.....	۵۷
پارشوا اوتانا آسانا Parshva Uttana Asana.....	۶۰
ویراباھادرا آسانا ۱ - 1 Virabhadra Asana.....	۶۳
ویراباھادرا آسانا ۲ - 2 Virabhadra Asana.....	۶۶
ویراباھادرا آسانا ۳ - 3 Virabhadra Asana.....	۶۹
آدوموکا شوآنا آسانا Adho Mukha Shvana Asana.....	۷۲
ئک پاد آسانا Ekpada Asana.....	۷۵

- ۷۸ ..... Paschima - Uttana - Asana - پس چی ما اوتانا آسانا
- ۸۱ ..... Janu shirsha Asana - جانوشیرشا آسانا
- ۸۴ ..... Padmasana / Lotus - پادماسانا / لوتس
- ۸۷ ..... Maha Mudra - ماما مودرا
- ۹۰ ..... Baddha - Kona - Asana - بداکونا آسانا
- ۹۳ ..... Korma Asana - کورما آسانا
- ۹۶ ..... Ustra Asana - استرا آسانا
- ۹۹ ..... Padangushta Asana - پادانگشتا آسانا
- ۱۰۲ ..... Vira Asana - ویرا آسانا در سہ وضعیت
- ۱۰۸ ..... Maricha Asana - مریچی آسانا
- ۱۱۱ ..... Ardha Matsyendra Asana - آردھا ماتسیندرا آسانا
- ۱۱۴ ..... Matsya Asana - ماتسیا آسانا
- ۱۱۷ ..... Pavana - Mukta Asana - پاوانا موکتا آسانا
- ۱۲۰ ..... Shalabha Asana - شالابا آسانا
- ۱۲۳ ..... Bhujanga Asana - باھوجانگا آسانا
- ۱۲۷ ..... Dhanura Asana - دھانور آسانا
- ۱۳۰ ..... Urdhva Dhanura Asana - اوردوا دھانور آسانا
- ۱۳۳ ..... Sarvanga Asana - ساروانگا آسانا
- ۱۳۷ ..... Hala Asana - ہالا آسانا
- ۱۴۱ ..... Nava Asana - ناواسانا
- ۱۴۴ ..... Sava Asana - شاواسانا

## فصل سوم

### (سیکلهای یوگا)

سیکلیک یوگا: روش علمی و سیستماتیک در تمرینات یوگا

۱۴۷	(روش سیکلی) .....
۱۴۹	تشریح سیکلهای یوگا .....
۱۴۹	اولویت این روش بر سایر روشهای .....
۱۵۲	سیکل اول: سیکل تری کن آسانا Trikonasana .....
۱۵۴	سیکل دوم: سیکل ویرابدر آسانا Virabhadrasana cycle .....
۱۵۶	سیکل سوم: سیکل ویرا آسانا Virasana cycle .....
۱۵۸	سیکل چهارم: سیکل بدکون آسانا Baddha Konasana cycle .....
۱۶۰	سیکل پنجم: سیکل اوتان آسانا Uttanasana cycle .....
۱۶۲	سیکل ششم: سیکل ویرکشاسانا Vrikshasana cycle .....
۱۶۴	سیکل هفتم: سیکل بهوجانگ آسانا Bhujangasana cycle .....
۱۶۶	سیکل هشتم: سیکل سارونگ آسانا Sarrongasana .....
۱۶۸	سیکل نهم: سیکل هالا آسانا Halasana cycle .....
۱۷۰	سیکل دهم: سیکل پس چی متان آسانا Paschimottanaasana cycle .....
۱۷۲	سیکل یازدهم: سیکل پادماسانا Padmasana cycle .....
۱۷۴	سیکل دوازدهم: سیکل مرجار آسانا Marjarasana .....
	سیکل سیزدهم: سیکل سوپتا پادانگوشتاسانا
۱۷۶	Supta Padangusthasana .....
۱۷۸	Suryanamaskar سوریانماسکار .....
۱۸۰	منابع .....

## پیشگفتار

یوگا بعنوان یک علم<sup>۱</sup> (Sāstra / Vidyá) و هنر<sup>۲</sup> (Kalá) بهزیستی دارای قدمتی حدود پنج هزار سال و ابعاد گوناگون بسیطی است. برخی از نویسندگان یوگا را هنر وارد شدن و یا گشودن قسمت ناخودآگاه وجود انسان و درک و لمس آگاهیهای کیهانی (Cosmic Consciousness) و برخی دیگر علم و هنر سالم سازی تن، روان و رسیدن به کمالات معنوی می دانند. برخی یوگا را یک شیوه سیر و سلوک عرفانی، برخی یک فلسفه چگونه زیستن، برخی یک روش و سیستم بهداشتی و درمانی و برخی از آن بعنوان یک ورزش جسمانی و ذهنی نام برده اند. حقیقت اینست که یوگا همه اینها هست و با ابعاد متنوع گسترده ای که دارد می تواند در زمینه های مختلف مطرح گردد. امروزه در سراسر جهان یوگا را بعنوان یک روش تسکین اعصاب، روشی جهت مقاوم سازی جسمانی و روانی در مواجهه با استرسهای زندگی، افزایش دهنده انرژی، آرامش دهنده ذهنی، عاملی جهت پیشگیری از بیماریها و طول عمر شناخته و بکار می برند.

اگر چه همه قسمتها و یا مباحث یوگا حائز اهمیت و جالب است با اینحال تمرینات بدنی یا آساناهای یوگا بیش از قسمتهای دیگر مورد توجه و آموزش قرار گرفته است و شاید عمده علت آن عینی تر بودن و سهل تر بودن این قسمت از تمرینات یوگا است.

در کتاب گرنداسمهیته (Gheranda Samhita) یکی از کتب منبع اصلی یوگا تعداد کل این حرکات را ۸۴،۰۰۰،۰۰۰ ذکر کرده که ۸۴ حرکت از آن

---

1- Sāstra : Means order, rule, scientific treatise.

Vidyá : Means Knowledge, science, learning.

2- Kalá : Means practical, mechanical or fine art.



حرکات کلیدی یا مادر می‌باشد و کلیه حرکات از این ۸۴ حرکت منشعب گردیده است. تمامی حرکات یوگا با ملاحظات خاص و برحسب اصول آناتومیکی و فیزیولوژیکی بدن طراحی گردیده است. انجام صحیح تمرینات بدنی و تنفسی یوگا می‌تواند سموم و عوامل بیماری‌زایی را که از طریق تغذیه نامناسب، هوای آلوده، شتابزدگی، کارها و مشاغل استرس‌زا حاصل می‌شود پاکسازی و تسویه نماید. تمرینات یوگا می‌تواند نقش موثری در تعادل کارکرد ارگانهای بدن ایفا کند. خستگیها و کوفتگیهای بدنی و ذهنی ناشی از سموم خون و بدکاری ارگانها و غدد درون ریز را بهبود بخشد و تاثیر بسزائی در تعادل انرژی جسم و روان بگذارد.

تمرینات یوگا به تنهایی می‌تواند برای سالم سازی تن و روان کافی باشند ضمن اینکه مکمل مناسب و با ارزشی برای انجام بهتر سایر ورزشهای دیگر بحساب آید. برای مثال فردی که می‌خواهد فوتبال، والیبال، شنا و یا کوهنوردی بیاموزد می‌تواند از یوگا بعنوان مکملی جهت مقاوم سازی بدنی، افزایش حجم و کیفیت تنفسی، ورزیدگی و تسلط بیشتر بر خود بهره کافی بگیرد. یا یک سنگ نورد بیش از هر چیزی در کنار تناسب و ورزیدگی اندام به هوشیاری، تمرکز و تصمیم‌گیری بجا و سریع نیاز دارد که یوگا می‌تواند در اختیار او بگذارد. بطور کلی می‌توان گفت که یوگا مکمل خوبی برای تمام رشته‌های ورزشی است. حتی بسیار مفید خواهد بود که یوگا را بعنوان یک مکمل با ارزش تحصیلی و درمانی به لحاظ خاصیت آرامش دهنده، افزایش دهنده تمرکز فکر و تسلط بر هیجانات به کار برد. یوگاتراپی (Yogo physical therapy) و یوگا پسیکوتراپی (Yoga Psychotherapy) یا درمان عمومی و روان درمانی با یوگا از شیوه‌های متداول درمان است که نتیجه درخشانی در بهبود مشکلات جسمانی و مشکلات روانی از جمله اضطراب، استرس، ترسهای مرضی، افسردگی، مشکلات رفتاری و بسیاری از مشکلات روان - تنی از آن حاصل گردیده است. گزارشات مستند متعدد مبین و مؤید این واقعیت است و جا دارد پزشکان، روانپزشکان و

روان‌شناسان بعنوان یک شیوه درمانی شرقی و بسیار مؤثر برای درمان بیماران خود بطور مستقل یا همراه با روشهای دیگر از آن بهره‌مند شوند.

کتاب سیکلیک یوگا (Cyclic Yoga) یک کتاب تحقیقاتی است که طی سالهای متمادی از مشاهده و آزمایشهای کاربردی و پزشکی دوستداران یوگا بدست آمده و می‌توان گفت که گامی است علمی و نوین در اجرای تمرینات بدنی یوگا. این گام اساساً "بدین دلیل برداشته شده که نظام مشخص‌تر و حساب شده‌تری در اجرای تمرینات بدنی یوگا بوجود آورد. برخی از حرکات یوگا سهل و برخی غامض و دشوار هستند. در طیف فوق‌العاده گسترده و متنوع حرکات جسمانی یوگا همواره این سؤالات مطرح می‌شود که:

- انجام حرکات را از کجا باید آغاز نمود؟
- با چه نظام و قاعده‌ای ادامه داد؟
- آیا انجام روزانه ۸ الی ۱۰ حرکت یوگا بطور دلخواه انسان را از فواید لازم بهره‌مند خواهد ساخت؟
- اساس انتخاب حرکات تمرینی بر چه اصول و قاعده‌ای باید استوار باشد؟
- آیا تقدم و تأخر در انجام حرکات حائز اهمیت هستند؟
- آیا می‌توان هر حرکت را بدلخواه بعد از حرکت دیگر انجام داد؟
- آیا به اثرات ترکیبی حرکات می‌باید توجه نمود و یا این مسئله حائز اهمیت نمی‌باشد؟

مؤلفین این کتاب ضمن احترام صمیمانه به بزرگان یوگا در سراسر جهان و احترام به روشها و دیدگاههای جاری و بعضاً متضاد در اجرای هاتایوگا (تمرینات جسمانی، تنفسی و مودراها...) روش سیکلیک یوگا را مطرح می‌نمایند. در طراحی این شیوه تلاش شده که از یک سو بهترینهای روشهای مختلف اتخاذ و از سوی دیگر با یک دید پزشکی نظام و اساس خاصی به چگونگی اجرای تمرینات داده شود. بدین ترتیب ضمن اینکه این روش

منفصل از شیوه‌های دیگر نمی‌تواند باشد، در شیوه‌اجرا، نظم در حرکات و تزریق حرکات تسهیل‌کننده با آنها متفاوت است و با اسلوب و برنامه خاص در هر جلسه تمرینات را آغاز و ختم می‌نماید.

طراحی هر سیکل یوگا کاری بسیار وقت‌گیر، دشوار، نیازمند تدقیق پزشکی به لحاظ جسمانی و روانی، هزینه زیاد و کارگروهی هماهنگ بوده است. سیزده سیکل تاکنون طراحی گردیده و امید است تا انتشارات بعدی سیکلهائی بر آنها افزوده گردد. تلاش مجریان این طرح بر این است تا تمرینات تنفسی و ذهنی را نیز در غالبی مشخص بصورت سیکل طراحی کنند. تا بدین ترتیب آموزش آنها عینی‌تر، بانظام‌تر، سودمندتر و راحت‌تر گردد. برنامه آموزشی سیکلیک یوگا همانگونه که در «موسسه بین‌المللی یوگا پیام مهر» در حال حاضر به اجرا گذاشته شده بدین گونه است که: شاگردان طی سه دوره آموزشی ۲/۵ ماهه از پائین‌ترین سطح (مبتدی) و سپس مقدماتی ۱ و مقدماتی ۲ شاگردان آمادگی لازم جهت آموزش سیکلها را پیدا می‌کنند. در این سه دوره شاگردان با مبانی و درسهای مقدماتی تمرینات ارتوپدیک، تمرینات هماهنگ‌کننده عضلات با تنفس، انجام صحیح حرکات یوگا، فواید آنها، تشریح بدن انسان بطور مختصر، علم تغذیه، فهم برخی از مهمترین اصول بهداشت جسمانی و روانی آشنا می‌گردند و سپس به آموزش سیکلها می‌پردازند. بعنوان برنامه روزانه و بهره‌مند شدن از فواید کلی آسانها به تمامی شاگردان در این دوره برنامه روزانه مشخص داده می‌شود تا طبق برنامه هر روز به تمرین سیکل خاصی بپردازند.

نگارندگان کتاب حاضر از همه مؤلفین و مترجمینی که در زمینه یوگا کتب تخصصی نوشته‌اند و ما از مطالب آنها بهره‌مند شدیم سپاسگزاری می‌نمایند. لازم به ذکر است که در فهم و ارائه حرکات صحیح از هیچ منبع واحدی به تنهایی استفاده نشده و همواره تلاش بر این بوده حرکاتی که به لحاظ پزشکی منطقی‌تر و دقیق‌تر بنظر می‌رسیده انتخاب و مورد استفاده در سیکل قرار گیرد.

در انتها عمیق‌ترین قدردانی خود را از همه کسانی که در ایران و هند ما را در طراحی این روش به نوعی هدایت کرده و یاری داده‌اند ابراز نمایم. جا دارد از دکتر جی. دوا یوجندرا ریاست مؤسسه بین المللی یوگا در بمبئی، دکتر اس. وینود ریاست مؤسسه بین المللی یوگا در پونا، دکتر ک. پائی نرولوژیست، دکتر ام. سن مدیر دانشکده روانشناسی و مشاوره در دانشگاه بمبئی، دکتر ه. توکلیان متخصص امور آزمایشگاهی از متخصصین ایرانی شاغل در آلمان، آقای ام. پی. ماچوه (استاد دانشگاه بمبئی) و خانم استاد ن. دی. ماچوه (پونا)، دکتر س. خ. فخر (روانپزشک) خانم م. خسروی کارشناس روانشناسی و از دانشجویان صدیق یوگا، دکتر ف. فرزانه متخصص جراحی عمومی و ارتوپد و تیمسار م. گوران ریاست محترم انجمن یوگا ایران بخاطر همکاری و همدلیهای صادقانه نهایت سپاس و قدردانی خود را اظهار نمایم.

امید است دوستان یوگا و خوانندگان گرامی با اظهار نظر و پیشنهادات سازنده خود ما را در هر چه بهتر ارائه دادن این شیوه و ادامه راه یاری دهند.

دکتر ساعد احمدی

روانشناسی بالینی - یوگا پسیکوتراپیست

## مقدمه

# چگونه تحقیقات در مورد سیکلیک یوگا شکل گرفت

همواره از دوران کودکی چه در کنار مادرم که مربی خبره یوگا بود و چه در کنار سایر مربیان دیگر شاهد این بودم که علیرغم فواید و تعاریف زیادی که از حرکات یوگا می‌کردند نتایج حاصله بخصوص در درمان بسیاری از مشکلات جسمانی و روانی چشمگیر و قابل ملاحظه نبود و خیلی بکندی و با صرف زمان زیاد نتایجی حاصل می‌گردید.

بسیاری از خبرگان یوگا علت را انجام صرفاً فیزیکی یوگا بدون توجه به ابعاد عرفانی می‌دانستند و برخی هم اصولاً به این امورات بی توجه بودند و روش خود را سرسختانه ادامه می‌دادند. تفاوت چشمگیری بین روشهای تدریس مربیان مختلف ملاحظه نمی‌گردید. صرفاً برخی به جزئیات توجه بیشتری می‌کردند و یا سخت‌گیری بیشتری داشتند و برخی اعتقاد داشتند که نباید سخت‌گیری اعمال گردد. برخی از وسائل نرم سازی عضلاتی و ژیمناستیکی استفاده می‌کردند و برخی استفاده از این وسائل را صحیح نمی‌دانستند. چیزی که هرگز توسط این مربیان مطرح نمی‌گردید توجه به مسیر یا جهت تأثیرات آساناها بود.

هرگز بطور جدی تقدم و تأخر حرکات مورد توجه واقع نمی‌شد. سازگاری و یا عدم سازگاری حرکات با هم مورد توجه قرار نمی‌گرفت و مطرح نبود که این حرکات دارای تأثیرات مشابه هستند، کدامین دارای

تأثیرات معکوس و در کجا و چه شرایطی می توان آنها را در کنار هم بکار گرفت. در مواردی هم شاگرد یا شاگردانی دچار مشکل یا مشکلاتی می شدند و از انجام حرکات سرباز می زدند بدون اینکه علل مشکلات آنها مورد تجسس علمی قرار گیرد صرفاً با حدسیات متفاوت تعبیر می گردید.

آنچه برایم مسلم بود فواید تک تک حرکات، تنفسها و مراحل یا قسمتهای یوگا بود ولی در مورد فایده ترکیبی آنها توسط مربیان مختلف تردید داشتم. آساناهای یوگا وقتی بطور منفک زیر ذره بین علمی مورد آنالیز قرار گیرند مفید و با ارزشند ولی آیا ترکیب آنها هم همین فایده را خواهند داشت؟ آب لیمو، شیر، هنداونه و عسل اگر تک تک مورد تجزیه و بررسیهای علمی قرار گیرند دارای خواص فوق العاده اند ولی آیا ترکیب آنها جز زیان چیزی برای بدن بیار نمی آورد؟

به همین ترتیب اگر حرکات یوگا طبق شناخت، ترتیب خاص و برنامه ای حساب نشده ارائه گردد ممکن است برای بدن و ذهن مفید واقع نشود و یا تأثیرات زیانبار داشته باشد.

مسئله عدم سازگاری برخی از حرکات یوگا، قیافه های عبوس، حالات عصبی و پرخاشگرانه، چروکیدگی پوست، پیری زودرس، حرکات و اعمال ناهنجار برخی از مجریان و شاگردان یوگا (علی الخصوص مجریان بنام آساناها) همه با هم فرضیه ای را در ذهنم ایجاد کردند که علت کارآئی ضعیف یا تدریجی و یا عدم کارآئی حرکات ترکیبی یوگا می تواند بعلت عدم سازگاری برخی از حرکات با هم باشد که نتیجه کلی را مخدوش میسازد. نتیجه برآیند ترکیبات حرکات ناموزون یوگا در برخی (بسته به شرایط ارگانیکی) تأثیرات ضعیف مثبت و در برخی بی تأثیر و در بعضی هم تأثیرات منفی بدنبال می آورد. بهر حال دائماً دنبال شرایط و موقعیتی بودم که بنحوی متوجه حقایق شوم. ضمن اینکه کم و بیش اعتقاد داشتم که یوگای فیزیکی

نمی‌باید خاصیت یوگای تمام عیار را دارا باشد ولی نمی‌توانستم قانع شوم که حتی یوگای فیزیکی هم سودمند نباشد و یا کم سودمند باشد. آشنائی من با جناب دکتر احمدی و بحثهایی که با ایشان داشتم افق تازه‌ای را در ذهنم روشن ساخت ضمن اینکه به توانائیهای ایشان در زمینه‌های مباحث روانی یوگا و یوگا تراپی واقف شده بودم. ایشان در نشستهای درمانی خود با بیمارانش از تعداد بسیار محدودی آسانا بهره می‌گرفت و حتی در برخی از نشستها (جلسات) شاید بیش از یک آسانا بفرد تجویز نمی‌کرد و به اعمال بخشهای روانی یوگا در آموزشهای شیوه زیستن می‌پرداخت و نتایج عالی بدست می‌آورد. نتایج بالای ایشان از کارهایشان بخصوص اعمال تعداد بسیار محدود آساناها فرضیه ذهنی مرا تقویت نمود و البته چون خود ایشان هم با بنده در مورد چگونگی سازش حرکات آساناها هم عقیده بودند با طراحی خاص تصمیم به انجام تحقیقی جامع در این زمینه گرفتیم.

طرح بسیار گسترده‌ای بنظر می‌رسید و انجام آن مستلزم تحمل زحمات فوق العاده و تدقیق فراوان بود. تک تک حرکات یوگا می‌باید از دیدگاههای خاصی از قبیل ابعاد آناتومیکی، تأثیر بر ارگانها و غدد مختلف و ترشحات شیمیائی و نیز تأثیرات احتمالی روانی مورد بررسی و کلاسه بندی و سپس توازون و متعادل سازی قرار می‌گرفت ضمن اینکه تأثیر آن(ها) روی گروهها مختلف تحقیق می‌شد. و باشیوه‌های معمولی رایج مورد مقایسه قرار می‌گرفت. ابعاد وسیع این پژوهش را بکمک دکتر احمدی و جمعی دیگر از محققان و اساتید دانشگاه طی هفته‌های متمادی تدارک دیدیم و خودمان را برای یک تحقیق بلند مدّت آماده کردیم. بدنبال مباحث گوناگونی که در گروه داشتم به این نتیجه رسیدیم که هر کدام از آساناها یوگا بنحو خاصی به

ایجاد کشش، انعطاف، قدرت و توانائی، تحمل و استقامت در ارگانهای مختلف بدن طراحی شده‌اند و بدین ترتیب می‌توان آنها را بر حسب موازن و معیارهای خاصی مقوله بندی و به قسمت‌ها و یا بخشهای مجزائی تفکیک نمود. ازجمله معیارهای اساسی در نظر گرفته شده موارد ذیل بودند :

الف) کیفیت کششها و انقباضات

ب) کیفیت و میزان تأثیر و چگونگی تأثیر آساناها بر ارگانهای مختلف بدن

ج) اولویتهای آسانائی (حرکتی) از نقطه نظر آماده‌سازی برای حرکات بعدی (تقدم و تأخر حرکات)

د) تناسب و همسوئی به لحاظ آناتومیکی و کششی

بدین ترتیب ما تعیین خط و مشی های اولیه کار تحقیق را آغاز کردیم. علیرغم تلاش زیادی که در این راه داشتیم، بدلیل مشکلات تحقیق کار به کندی پیش می‌رفت و تقریباً با گذشت هر ماه یک یا حداکثر دو آسانا مورد بررسی دقیق در ابعاد گوناگون قرار می‌گرفت و به کلکسیون حرکات افزوده می‌شد. با گذشت حدود سه سال چند دسته از حرکات آماده شدند که سعی در کد گذاری، تنظیم و هماهنگ کردن آنها نمودیم. در واقع آساناهائی از یوگا که دارای تناسب و همسوئی در کششها، انقباضات و وضعیت آناتومیکی، کیفیات و تأثیرات خاص بودند بطور مرتب و سلسله وار بر حسب میزان دشواری و شرایط خاصی که به لحاظ معیارهای تصمیم گرفته شده تعیین شده بودن کلاسه و آورده شدند.

در برخی از دسته آساناها بنظر می‌رسید که می‌باید حرکاتی به لحاظ تسهیل در اجرا و تعدیل در توازن تأثیرات بوجود آید که با هماهنگی و دقت زیاد این حرکات در لابلائی برخی از آساناها گذشته شدند و بهر مجموعه (دسته) نام سیکل (cycle) داده شد. البته نام سیکل بنا به دلایل متعددی به



هر مجموعه داده شده که صرفاً بخاطر خصوصیات میان دسته‌ای نیست بلکه بدلیل شرایط و ارتباط هر دسته با دسته دیگر نیز می‌باشد.

بعد از پشت سر گذاشتن مدتی طولانی در تعیین سیکلها مصمم شدیم که بطور آزمایشی نتیجه بعضی از سیکلها را بمورد اجرا بگذاریم. بعنوان اولین تجربه سیکل حرکات ارتوپدی را روی بیمار خانمی ۴۳ ساله که فوق العاده از آرتروز کمر در رنج بود و قرار بود هر چه سریعتر جراحی گردد بمورد اجرا گذاشتیم. نتیجه فوق العاده بود، در کمتر از چهار ماه چنان درصد بالائی از بهبودی در او ملاحظه شد که برای ما و همچنین خود بیمار کاملاً تعجب آور و شگفت انگیز بود. سیکل دیگری را که مربوط به سیستم گوارشی بود و می‌توانست اختلالات این سیستم را بر طرف نماید روی بیماران متعدد اعمال کردیم و سپس سیکل مربوط به اختلالات عصبی - روانی را به مورد آزمایش گذاشتیم. با توجه به امکانات دکتر احمدی نمونه جامعه‌ای از بیماران افسرده، مضطرب، دارای ترسهای مرضی و حساسیتهای زیاد تشکیل داده و بعد از ایجاد آمادگیهای لازم سیکل مربوطه را روی آنها اعمال کردیم. در این موارد هم نتایج سریع و باور نکردنی بود. با ملاحظه این نتایج انگیزش ما برای ادامه کار چندین برابر شد.

پر واضح بود که برای تشکیل هر سیکل تک تک آساناها از نقطه نظر علمی می‌باید مورد تدقیق و تعمیق و پژوهشهای گوناگون قرار گرفته و ضمن جمع‌آوری نظرات متخصصین مختلف (پزشکان و خبرگان یوگا) تأثیرات پزشکی آنها روی افراد مختلف مورد ملاحظه قرار می‌گرفته است.

در واقع انجام حرکات یا آساناهای یوگا بدین ترتیب (سیکلیک یوگا) نتیجه تحقیقات سیستماتیک و آنالیزهای دقیق در مورد تک تک آساناها و موزون ساختن و مرتب کردن عملی آنهاست که طی سالهای متمادی با بررسی و تجسس بر روی افراد مختلف حاصل گردیده است.

با توجه به تعداد زیاد آساناها در هر ماه تعداد یک یا حداکثر دو آسانا به هر سیکل افزوده می‌گردد و گاهی سیکل جدیدی نیز تشکیل می‌شود. عمده‌ترین هدف از کار برد این سیکلها تقویت قوای جسمانی و روانی و بالا بردن سیستمهای دفاعی بدن و پیشگیری از بیماریهای مختلف است. کلاسه بندی برای درمانهای مختلف در اولویت بعدی بوده که به این جهت نیز ابعاد آن لحاظ گردیده است.

در حال حاضر تحقیقات در زمینه‌های فوق توسط مؤلفین این کتاب و جمعی از علاقمندان ادامه دارد. تا امروز علیرغم تلاشهای زیاد صرفاً توانسته‌ایم ۷۷ آساناها را در قالب ۱۳ سیکل بیاوریم. در هیافت اولیه سعی کرده‌ایم که با ملاحظات خاص بخصوص درجه اهمیت حرکات و قابلیت اجرا برای اکثریت افراد عادی و دارای مشکل، حرکات انتخاب شده و کلیدی یوگا از نقطه نظر خبرگان جهانی یوگا را مورد استفاده قرار داده و بتدریج آساناهای دیگر بر آنها افزوده گردد.

به امید افزونتر شدن پژوهشهای عمیق کاربردی در تمامی رشته‌های علوم و هرچه بالاتر بردن سطح بهداشت جسمانی و روانی در ایران و به امید انتشارات غنی تر بعدی در زمینه یوگا.

مایا - پائیز ۱۳۷۶

مربی رسمی یوگا - یوگاتراپیست

## بخش اول

# آشنائی با مراحل و فواید

## تمرینات یوگا

آموزشهای یوگا اینروزها تقریباً برای اکثر مردم در تمام کشورهای جهان کم و بیش شناخته شده است.

یوگا یکی از شش فلسفه قدیمی هند است که از زبان سانسکریت و از ریشه یوگ یا یوغ بمعنی پیوستن، اتحاد یا یکی شدن تمامی تواناییهای جسمانی و روانی می باشد. یوگا فلسفه ایست جهت رهایی از دردها، غمها و استرسهای زندگی. قدمت یوگا به هزاران سال می رسد. درسها، مراحل و آموزشهای یوگا حدود دو قرن قبل از میلاد مسیح توسط شخصی بنام پتانجلی (Patanjali) جمع آوری، موزون و کلاسه بندی و تنظیم شده است. پتانجلی فیلسوف بزرگی بود که با نبوغ خود و زحمات و صرف وقت زیاد توانست این روش بهزیستی را از منابع مختلف استخراج و بطور کلاسیک برشته تحریر درآورد و از اینرو وی را پایه گذار مکتب یوگا نامیده اند.

اکثر مردم فکر می کنند که یوگا صرفاً محدود به تعدادی حرکات و نرمشهای جسمانی (آسانا Asana) و تعدادی روشهای تنفسی (پرانایاما pranayama) می شود. حال آنکه یوگا دارای هشت مرحله وسیع و متفاوت است و تمرینات آسانا و پرانایاما صرفاً مربوط به مراحل سوم و چهارم یوگا است. برای حصول نتیجه بهتر می باید به تمامی آموزشهای یوگا توجه

داشت و نه صرفاً حرکات ورزشی و تنفسی. بطور خلاصه هشت مرحله یوگا در اینجا شرح داده می شود :

۱ - یاما (Yama) یا تعلیمات و آئین رفتار اجتماعی که شامل :

a - Ahimsa: آزار نرساندن فیزیکی و روانی بدیگران و ایجاد روابط

دوستانه با دیگران

b - Satya: صداقت، راستگوئی و امین بودن

c - Brahmacharya: خودداری از تسلیم شدن به تمایلات جنسی

d - Aparigraha: حسود و کم بین نبودن

e - Asteya: به حق و حقوق دیگران احترام گذاشتن - پرهیز کردن از

دزدی و کلاهبرداری

۲ - نی یاما (Niyama)، یا تعلیمات و انتظامات فردی که شامل :

a - Saucha: نظم و انضباط در کارها و امورات، پاکی و بهداشت

جسمانی و روانی

b - Santosha: قانع بودن، قناعت و انتظارات متناسب داشتن

c - Tapa: آرامش، شجاعت و قدرت تحمل مشکلات زندگی

d - Svadhyaya: شناخت توانائیها و ضعفهای خود - خود شناسی

e - Isvara - Pranidhana: رضا و تسلیم در مقابل خداوند

۳ - آسانا (Asana) یا تعلیمات یا انتظامات جسمانی که شامل : نرمشها و

حرکات جسمانی یا علم سالم سازی و متناسب سازی بدن است . آساناهای

یوگا طوری طراحی شده اند که به عضلات ، مفاصل ، پوست ، غدد مترشحه

داخلی تمرین داده و کارکرد خوب آنها را باعث میگردند.

تداوم در انجام صحیح حرکات ورزشی یوگا بشاشیت، زیبایی، قدرت و انعطاف پذیری را موجب می‌گردد. نکته مهم قابل توجه اینکه برای بدست آوردن اثرات مفید حرکات یوگا فرد میباید این حرکات را بطور صحیح و متداوم انجام دهد. صرفاً حرکات صحیح و تداوم در انجام آنهاست که می‌تواند اثرات مفید و چشمگیر جسمانی و روانی بدنبال داشته باشد.

حرکات ورزشی زیادی در بخش آساناهای یوگا وجود دارد. در کتاب گرنداسمهیته تعداد کل این حرکات ۸۴،۰۰۰،۰۰۰ ذکر شده است که ۸۴ حرکت بعنوان حرکات مادر و اصلی و بقیه حرکات منشعب از این ۸۴ حرکت می‌شوند. یک فرد با توجه به موقعیت خود می‌باید چند حرکت خاص را بطور صحیح هر روز برای حفظ سلامتی جسمانی روانی تکرار نماید.

۴ - پرانایاما (Pranayama): پرانایاما یعنی علم کنترل تنفس برای انتظامات ذهنی. این کنترل بر روی تمام عملیات تنفسی از قبیل دم، بازدم و حبس تنفس می‌باشد. چگونه تنفس کردن نقش بسزائی در سلامتی جسمانی، سلامتی و آرامش روانی دارد. اگر تنفس دچار بینظمی و درهم و برهمی شود، ذهن دچار آشفتگی و اضطراب می‌گردد و بر عکس کنترل متناسب تنفس می‌تواند ذهن را از پریشانی و اشتغالات بیمارگونه رها ساخته و ثبات و اراده قوی را بدنبال داشته باشد.

۵ - پراتیاهارا (Pratyahara): پراتیاهارا یعنی مرحله کنترل ذهن از خواهشهای نفسانی. وقتی شخص قادر به کنترل ذهن از خواهشهای متنوع و گوناگون ارضاء نشدنی شد و ذهن از اضطرابات، کشمکشها و حرص و ولعها پاک گردید آنوقت است که ذهن می‌تواند سکوی پرشی برای تمرکز عمیق و تعالی روحانی گردد.

۶- دهارانا (Dharana): یعنی تمرکز فکر یا جمع کردن کامل توجه روی کار خاص. وقتی ذهن از تنشها و اضطرابات آزاد و رهاگشت، استعدادهای انسان فرصت تکامل و تعالی پیدا میکند. هر چه تمرکز بیشتر شود، قدرت خلاقیت و استعداد انسان نیز بیشتر می‌گردد.

۷- دیانا (Dhyana): یعنی خلاء ذهنی یا مدیتیشن. ذهن ما در طول شبانه روز دائماً در ترافیک افکار گوناگون، تصمیم‌گیریها، خاطرات، خواهشها و غیره بسر می‌برد. شاید افکار ما لحظه‌ای هم توقف و آرامش ندارد، حتی هنگام خواب در شب ذهن در حال فعالیت است و از اشتغالات گوناگون رها نمی‌باشد و ما خوابهای گوناگونی در رابطه بامسائل گذشته و ما حال و یا خواهشهای گوناگونی داریم. این اشتغالات گوناگون ذهنی انرژی روانی زیادی را صرف می‌کنند و دیگر امکان و فرصتی برای رشد سایر فرآیندهای ذهنی باقی نمی‌گذارد. وقتی این ترافیک افکار متوقف شود یا تخفیف یابد ذهن در سکون و خلاء خاصی قرار می‌گیرد و فرصت و امکان برای ذخیره سازی انرژی روانی و رشد تواناییهای ذهنی باز می‌شود که به این حالت دیانا یا مدیتیشن (Meditation) گویند. شیوه های زیادی برای انجام مدیتیشن وجود دارد و بخاطر حساسیت موضوع می‌باید زیر نظر کارشناسان دوره دیده یوگا یا روانشناسی بالینی انجام گیرد.

۸- صمادی (Samadhi): صمادی یعنی مرحله وصل، پیوستن، هماهنگی و همسوئی، درک عمیق قوانین مسلط و همه گیر حیات و طبیعت و یکی شدن با طبیعت ذاتی خود و ذات خداوندی. صمادی آخرین و بالاترین مرحله یوگا است.



کتاب حاضر حرکات کلیدی و اساسی یوگا را که از کلاسهای آموزشی مؤلفین بطور عملی آموزش داده می شود را با عکس و توضیحات تشریح می نماید. تمامی این حرکات در سیکلهای یوگا بطور موزون و هماهنگ به لحاظ آموزشی یا فواید درمانی آورده شده اند. فواید کلی این آساناها بطور اختصار در ذیل آورده شده است و لازم است دانش پژوهان و شاگردان گرامی برای کسب نتیجه بهتر آنها را حفظ و بخاطر بسپارند :

۱. تنظیم و تعادل هورمونهای بدن و کارکرد غدد درون ریز
  ۲. تسهیل جریان خون و جریانهای عصبی در بدن
  ۳. تناسب اندام، از بین بردن چربیهای اضافی بدن و تقویت قوای جسمانی
  ۴. افزایش تمرکز، تقویت حافظه، ایجاد آرامش و اعتماد بنفس
- نکته مهم قابل توجه اینکه برای بدست آوردن نتایج عالی از حرکات آساناهای یوگا می باید آنها را طبق قوانین و ضوابط خاصی انجام داد و به کشش عضلات، تنفس متناسب و مدت زمان انجام حرکات توجه کافی نمود.

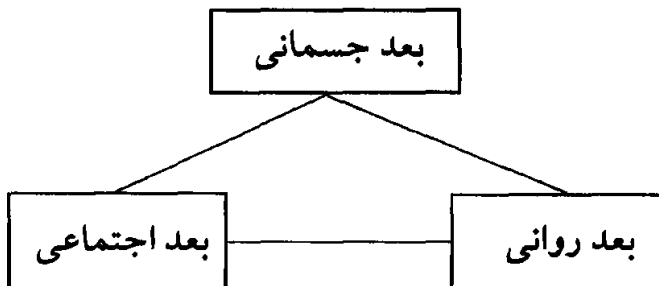
# نقش یوگا در بهداشت جسمانی، روانی و روابط اجتماعی

## مفهوم سلامتی و بهداشت :

تعاریف زیاد و گاهاً متناقضی برای بهداشت، بخصوص بهداشت روانی مطرح گردیده است . تفاوت و تناقض در تعاریف ارائه شده از آنجا سرچشمه می‌گیرد که دیدگاههای متفاوتی در تعریف سلامتی یا نرمالیتی وجود دارد . سؤالی که در این زمینه مطرح می‌گردد اینست که :

یک فرد سالم و بهنجار کیست؟ و چه شرایط و خصوصیات را باید دارا باشد؟ حد و مرز سلامتی و بیماری را چگونه و براساس چه موازینی باید تعیین نمود؟

اصولاً انسان از سه بعد اساسی و وابسته بهم جسمانی، روانی و اجتماعی قابل مطالعه و بررسی است .



بعد جسمانی شامل تمامی خصوصیات و ویژگیهای جسمانی و ارگانیکی است . بعد روانی شامل فرآیندهای ذهنی مانند افکار، ادراک، استدلال،



منطق، قدرت تجزیه و تحلیل مسائل، قضاوت، احساسات، چگونگی تحریک پذیری، حالات هیجانی و ... می‌گردد و بعد روابط اجتماعی، چگونگی روابط فرد با دیگران، سازگاری اجتماعی، عملکردهای اجتماعی و غیره را شامل می‌شود.

این سه بعد دارای اثرات متقابل و پیچیده‌ای بر یکدیگر هستند. اختلال در یک بعد ابعاد دیگر را متأثر می‌سازد. سلامتی جسمانی، روانی و اجتماعی یک فرد بر اساس برآیند کارکرد مناسب هر سه بعد مشخص و معین می‌گردد.

از آنجائیکه رفتار انسان بر اساس فرآیند و تأثیر و تأثر متقابل بر عوامل مختلف و متنوع جسمانی، روانی، اجتماعی شکل گرفته و به گونه‌ای خاص مناسب با شرایط زیستی خودش عمل می‌نماید، از اینرو همانگونه که اکثریت قریب به اتفاق متفکرین اعتقاد دارند. استناد بیک بعد در تعریف سلامتی یا نرمالیت ناصحیح است و مجموعه‌ای از آنها باید در نظر گرفته شود. داشتن نوعی ملاک به لحاظ تعیین حد و مرز مشخص و بارز برای رفتارهای بهنجار و یا نابهنجار مسئله‌ای بحث انگیز و غامض می‌باشد.

با استناد به نظرات مختلف، بطور خلاصه می‌توان چنین استنباط نمود که فرد سالم یا نرمال کسی است که به لحاظ جسمانی دارای مشکل خاص پزشکی مانند اکثر افراد جامعه نبوده، دارای رفتار و حالات روانی متناسب و قابل مقایسه با اکثر افراد جامعه خود را داشته باشد؛ مطابق موازین و شرایط فرهنگی - اجتماعی جامعه خود عمل نموده و دارای قدرت تطابق و سازش با شرایط محیطی، انعطاف پذیری در مواجهه با محرومیتها و استرسهای زندگی مانند اکثر افراد جامعه را داشته باشد.

بهداشت در مجموع به اصول، قواعد، شرایط و امکاناتی گفته می‌شود که رعایت آن موجب سلامتی انسان در ابعاد جسمانی، روانی و روابط اجتماعی و جلوگیری از بیماریهای مختلف در او میگردد همانگونه که در فرهنگ لغات آمریکن هریتیج (موریس ۱۹۸۵) آمده است، بهداشت یعنی علم سلامتی و پیشگیری از بیماریها.

**Hygien is the Science of Health and Prevention of disease**

با رعایت بهداشت در ابعاد مختلف انسان کارآئی بیشتری در کارها و امورات و سازگاری و تطابق با اوضاع و احوال مختلف را پیدا می‌کند. نیرومندتر و پرنرزی تر عمل میکند و طول عمر بیشتری پیدا می‌کند. پس بهداشت مسئله مهمی است که باید جدی گرفته شود.

### انسان در معرض بیماریها و استرسهای روانی - اجتماعی

با پیشرفت علوم پزشکی، تا میزان قابل توجهی بر بهداشت جامعه افزوده شده است. بسیاری از بیماریها قابل پیشگیری و درمان شدند. وبا، سل، مالاریا، سیاه سرفه، تیفوئید (حصبه یا تب روده) و غیره که زمانی می‌توانست انسان را نابود کند امروزه قابل پیشگیری و درمان است. ولی متأسفانه از سوی دیگر با آغاز انقلاب صنعتی در جهان فصل تاریکی در زندگی انسانها آغاز گردید. آلودگی هوا، آلودگی محیط زیست، ترافیک، مهاجرت بی رویه روستائیان به شهر نابودی طبیعت، مشکلات عدیده شهرنشینی، مشکلات مربوط به محیط و فضای زیستی، آلودگی صدا، ازدحام و استرسهای متنوع روانی - اجتماعی رو به افزایش گذاشت و زمینه‌ساز بسیاری از بیماریهای جسمانی و روانی گردید.

طبق آمار و اطلاعات سازمان بهداشت جهانی (WHO) سالیانه بیش از ۱۰۰ میلیون بیمار افسرده در جهان راهی کلینیکهای روانپزشکی و بهداشت روانی می‌شوند.

طبق اطلاعات حاصله از هیمن سازمان قریب به ۴۰ الی ۴۵ میلیون بیمار شدید روانی (مجنون) در جهان وجود دارد - و تقریباً برابر همین تعداد یعنی ۴۰ الی ۴۵ میلیون بیماران صرعی، الکلیسم، معتاد به مواد مخدر و نیز عقب ماندگی ذهنی و بیماران عصبی وجود دارند (سارتوریوس ۱۹۷۹، نشریه اولین سمپوزیوم بهداشت روانی ۱۳۶۹).

در بررسیهای بعمل آمده در جامعه تهران (دکتر س. احمدی و همکاران ۱۳۶۸) قریب به ۶۸/۲ درصد از بزرگسالان دارای مشکلات متنوع سایکوسوماتیک در حد ضعیف و شدید بوده‌اند. در همین بررسی مشخص گردیده که ۳۳/۵ درصد از جامعه تهران دارای علائم خفیف و ۲۴/۲ درصد دارای علائم زیاد، یا شدید افسردگی بوده‌اند یعنی از هر ۱۰ نفر فرد بالغ ساکن شهر تهران حدوداً ۶ نفر دارای علائم افسردگی (با تمام مشکلات زیر مجموعه آن مانند ناامیدی، غمگینی، افکار رنج آور، خوابهای پریشان، پرخاشگری و غیره) بوده‌اند، آمار و اطلاعات فوق را باید بعنوان هشدار بر عواقب و آثار خطرناک و وخیمی که صحت اجتماعی را می‌تواند به مخاطره اندازد و آثار سوئی در جامعه را باعث شود تلقی کرد.

**بر حسب اطلاعات بدست آمده<sup>۱</sup> بعد از آنتی بیوتیکها بیشترین مصرف دارو در کشور ما مربوط به داروهای عصبی و بعد از آن داروهای گوارشی می‌باشد.** در همین راستا یک کارشناس داروئی کشور میگوید:

**«هزینه مصرف سرانه دارو در ایران ۲۶ برابر مصرف سالانه مردم هندوستان، ۱۲ برابر مصرف مردم پاکستان و ۵ برابر مردم ترکیه است.»**

انسان امروزی در معرض رخدادهای پر استرس کوچک و بزرگی قرار گرفته است. استرسهای عدیده محیطی، روانی - اجتماعی و هر آن ممکن است با استرس نورسیده‌ای در دام بیماری سختی افتد و یا دارفانی را وداع گوید. و چیزی که می‌تواند تضمین نسبی در قبال این استرسها برای وی باشد در واقع داشتن سلامتی (جسمانی و روانی)، مقاومت و نیرومندی هر چه بیشتر و روابط مثبت و قوی بین فردی و اجتماعیست.

### **نیاز بیک سیستم بهداشتی همه گیر و همه جانبه:**

با بیان مطالب فوق الذکر مطلبی که بذهن هر خواننده‌ای ممکن است خطور نماید اینست که با طیف وسیع استرسهای روانی - اجتماعی بزرگ و کوچک روز افزون چه باید کرد؟ مسلم اینکه جلوگیری از بسیاری از استرسهای جانگاہ امکان پذیر نیست و اصلاً تا زندگی هست به انحای مختلف استرسهای مختلف وجود دارند. صرفاً ممکن است، شدت و ضعف آن در مقاطع زمان مختلف تغییر کند ولی قطع شدنی نیست. بعبارت ساده‌تر تا انسان زنده هست مسائل و مشکلات وجود دارد.

روانشناسان و پژوهشگران با علم به این موضوع درصدد درآمده‌اند که راههایی بیابند که انسان را در مقابل طوفان مشکلات حفظ کنند. از جمله راههای پیشنهادی ثابت شده آموزش «مقاومت روانی» (Psychological Hardiness) بوده است. آموزشهایی که انسان را به لحاظ جسمانی قوی‌تر، نیرومندتر، سالم‌تر، و به لحاظ روانی سرسخت‌تر و با صبر و تحمل و قدرت تطابق بهتر نماید.

حساسیت و زود رنجی ما مولد بسیاری از بیماریهای جسمانی و روانی است که تحت تأثیر استرسهای مختلف ایجاد می شود. تجارب زیاد نشان داده که افراد سالم ابتدا و بتدریج حساس و زود رنج می شوند، ضربه پذیر می گردند و ضعیف گشته سپس در ورطه بیماریهای مختلف می افتند. این یک قانون کلی است که انسان ابتدا حساس، زود رنج و ضعیف می شود و بعد بیمار می گردد و یا می میرد. [[هر قوی اول ضعیف شد و بعد مرد]]. مسئله مقاومت روانی و تقویت جسم و روان و شیوه برخورد با مشکلات زندگی مطالب بسیار مهمی هستند که در روانشناسی جدید مطرح و حائز اهمیت فوق العاده می باشند.

آموزشهای مقاومت روانی شامل درسهای متنوع و مختلفی است که در آن :

- شیوه های سالم سازی و تقویت تن و روان
- شیوه های مواجهه یا تطابق با استرسها
- درسهای جهت ارتباطات مؤثر اجتماعی
- مطرح می گردد.

یوگا بعنوان یک روش بهزیستی با دارا بودن ابعاد مختلف حافظ سلامتی انسان است. این روش با توجه به ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی انسان تدوین و تدارک دیده شده است و از ویژگیهای منحصر بفرد یوگا است.

به لحاظ جسمانی، تمامی بدن چه به لحاظ پیرامونی (سطحی) از قبیل پوست، استخوان، دستگاه تنفس، دستگاه عصبی، دستگاه دفعی و ... غدد درونریز، غدد برون ریز، و بهداشت عمومی تجویز شده در یوگا به لحاظ داشتن نظم در زندگی، کار و خواب و تغذیه مناسب و نظافت بدن کارکرد بهتر و مؤثرتری پیدا می کنند.

فواید جسمانی آساناها و فنون تنفسی یوگا را می‌توان در مقولات ذیل خلاصه نمود:

- (۱) از بین بردن چربیهای اضافی بدن، تناسب اندام، تقویت اندامها و دستگاههای بدن و بطور کلی تقویت قوای جسمانی
- (۲) تسهیل کننده جریان خون و جریانهای عصبی در بدن
- (۳) تنظیم و تعادل هورمونهای بدن و کارکرد غدد برون ریز و درون ریز
- (۴) رفع خستگی، گرفتگی عضلات، انعطاف پذیری دادن به مفاصل و عضلات
- (۵) تقویت سیستم ایمنی بدن

در کنار حرکات و روشهای متنوع تنفسی در یوگا شیوه‌های خاصی جهت شناخت ساختار روانی و تسلط بر آنها وجود دارد. برخی از این شیوه‌ها قابل مقایسه با بعضی از مکاتب روانشناسی هستند. مثلاً مفهوم تأثرات دیرنه ذهنی (Vasana, Samskara) یا میراث روانی نژادی و قومی آدمی است که حاوی خصوصیات و تصویرهای اسطوره‌ای یا الگوها و تجاربی که طی قرون متمادی توسط نسل‌های مختلف تکرار شده و تثبیت آنها در ضمیر درون انسان در یوگا چیزی شبیه به مطالب ارائه شده توسط کارل گوستاو یونگ روانکاو معروف در مورد ساختار ناخودآگاهی جمعی (Archetype) است. در یوگا شیوه‌های ژرف اندیشی و خویشتن کاوی آموزش داده می‌شود. دانش ذهن در یوگا همان کشف چگونگی طبیعت درون و دانش اندیشه و تفکر است. در درسهای یوگا، شیوه، توان و وسائل مشاهده واقعیات دنیای درون در اختیار آدمی قرار می‌گیرد. وسیله و ابزار این مشاهدات ذهن آدمی است. به کمک فرایندها و توانائیهای متمرکز شده ذهنی به انسان این امکان

داده می‌شود تا حقایق درون را کشف و بیک «خودآگاهی» دست یابد. در مبانی آئین یوگا به تفصیل از ماهیت مراتب ذهنی، طبقه بندی آنها، ضمیر ناخودآگاه و تأثرات ذهنی، منبع و منشأ تموجات ذهنی و فنون مربوط به فهم و تجزیه و تحلیل احوال نفسانی و تسلط بر آنها (atha yoganu's asanam) مطالب ارائه گردیده است. بطور خلاصه می‌توان گفت که اعمال روشها و تمرینات یوگا منجمله پراتیاهارا (Pratyahara)، دهارانا (Dharana)، دیانا (Dhyana) و صمادی (Samadhi) فواید بیشمار روانی دارند که در ذیل به برخی از آنها اشاره می‌شود:

۱- شناخت فرآیندهای روانی خود از قبیل شناخت افکار، هیجانات، ادراکات، تعقل، مکانیسم‌های ذهنی، انتظارات، انگیزش و خواسته‌ها و ....

۲- کنترل و تسلط بر فرآیندهای روانی

۳- تمرکز نیروهای روانی

۴- احساس آرامش، راحتی و آزادگی

۵- شکوفائی ذهنی و تعالی روانی

در بعد اجتماعی، پرهیزکاری، تهذیب اخلاق، بی‌آزاری، عادل بودن، راستگویی، درستکاری، مهار و امساک از شهوات، عدم حرص و ولع در درسهای یاما (yama) بطور مفصل ارائه می‌گردد. نظافت و پاکی، قناعت و تحمل در قبال سختی‌ها و ریاضت و اعتقاد و ایمان به خداوند از جمله درسهای سودمند غنی یوگا هستند که در مباحث نیاما (Niyama) مطرح می‌گردند.

یوگا در واقع، با در نظر گرفتن ابعاد یک انسان، آرامش، سرزندگی، نشاط،

انرژی، تقویت، سالم سازی و نیز تعادل و توازن بین ابعاد مختلف را بوجود می آورد و بدین ترتیب نوعی بهداشت جسمانی - روانی قوی را به ارمغان می آورد. مقاومت جسمانی - روانی و تقویت سیستم ایمنی بدن عوامل فوق العاده حائز اهمیت هستند که حساسیت، ضربه پذیری و زودرنجی فرد را در قبال بیماریهای مختلف، ناهمواریهای زندگی و استرس های روانی - اجتماعی کم کرده و موجب میگردند که انسان چون درختی تنومند و استوار در مقابل بسیاری از طوفانهای زندگی ایستادگی کند.

آموزشهای یوگا با شعاع عمل و کاربرد وسیعی که دارد می تواند بعنوان یک شیوه درمانی نیز برای درمان مشکلات و بیماریهای جسمانی یا روانی یا روان تنی نیز کارآئی فوق العاده داشته باشد. چیزی که امروزه تحت عنوان یوگاتراپی یا درمان با یوگا از آن نام می برند.

در مورد کارآئی روشهای یوگا در درمان بیماریها تحقیقات زیادی انجام پذیرفته و همگی آنها دلالت بر کارآئی یوگا داشته اند که در ذیل برخی از آنها را بطور مختصر مرور میکنیم:

\*\*\*

## یوگا و درمان بیماریهای قلبی

در تحقیقی که توسط دکتر اس. آر. شاه (S.R.Shah) سال ۱۹۹۰ بعنوان یک متخصص قلب با همکاری یک متخصص یوگا در بمبئی انجام داد نتایج جالبی را بدست آورد. ۴۹ نفر از بیماران مبتلا به آنژین (Angina) و سکتة قلبی (Heart Attack) مورد مطالعه و تحقیق قرار گرفتند. ابتدا نوار قلبی (ECG)، میزان فشار خون بیماران در سه روز متوالی و بکرات (هر ساعت ۱ بار) در حالت های مختلف خوابیده - نشسته و ایستاده، میزان کلسترول (Cholesterol)، تری گلیسرید (Triglycerides) و کلسترول HDL بطور کامل



با توجه به سوابق بیماران گرفته شد. بعد از کارهای مقدماتی آساناهای مناسب، برخی از تمرینات پرانایاما و نیز شاواسانا (تن آرامی) بطور کامل و صحیح و یکنواخت به همگی آنها آموزش داده شد. به همگی آنها برنامه‌هایی برای انجام تمرینات فوق داده شد و از آنها خواسته شد، تا طبق برنامه این تمرینات را تکرار نمایند. این بیماران بعد از ۲ ماه، ۶ ماه، ۱ سال، ۱/۵ سال، ۲ سال، ۲/۵ و ۳ سال دیگر مورد آزمایشات مکرر قرار گرفتند. نتایج بدست آمده حاکی از بهبودی تدریجی و برطرف شدن مشکلات مرتبط با درد قلب و اصلاح در اختلالات قلبی در اکثر بیماران شرکت کننده در این تحقیق بود.

## یوگا و فشار خون

راسک (Russek.H.L) و ژهمن (Zohman.B.L) در سال ۱۹۵۸ تحقیقاتی را روی ۲۷ نفر بیمار مبتلا به فشار خون انجام دادند. بیماران آموزشهای آساناهای یوگا را بطور صحیح زیر نظر متخصصین یوگا آموختند و قرار شد حداقل ۳ بار در هفته در فرصتهای مقتضی آنها را انجام دهند.

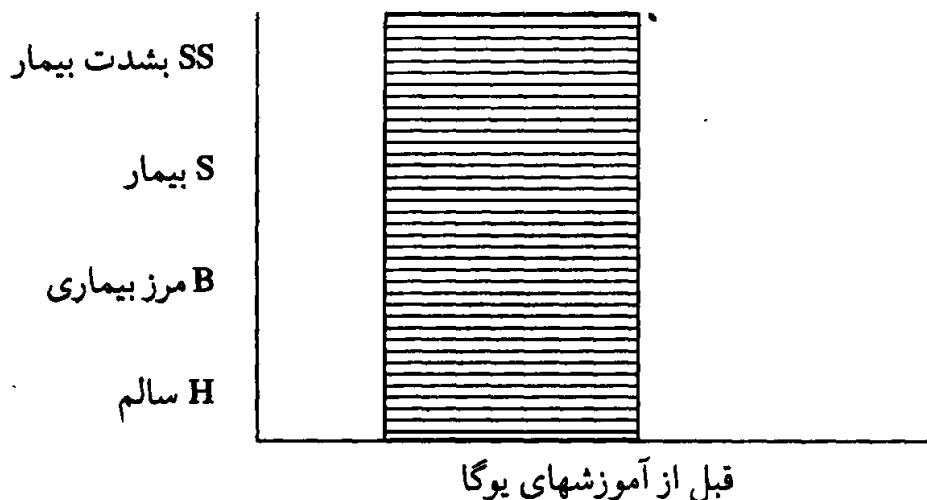
آساناهای آموزش داده شده عبارت بودند از: هالاسانا (Halasana)، جانوشیرساسانا (Janu Sirsasana)، پس‌چی موتاسانا (Paschimotasana)، سیدهاسانا (Siddhasana)، پادماسانا (Padmasana) و شاواسانا (Shavasana). در پایان دوره تحقیق بعد از چهار ماه در اکثر بیماران بهبودی قابل ملاحظه و معنی داری مشاهده شد و اکثراً دارای فشار خون در حد طیف معمولی شدند. تحقیقات مشابه توسط سایر محققین نتایج مشابهی را بدنبال داشته

## یوگا و بیماریهای روانی

تحقیقات زیادی در رابطه با تاثیر یوگا در بهبودی یا کاهش بیماریهای روانی، منجمله افسردگی، اضطراب، استرسهای روانی - اجتماعی انجام شده. که در اینجا تحقیقی را که نویسندگان (دکتر احمدی و خانم مایا) بر روی ۳۰۰ نفر از بیماران افسرده مزمن (Dysthymic) انجام داده ایم ذکر می‌کنم.

بیماران دیستمیک بین سنین ۱۷ و ۶۲ سال با توجه به متغیرهای وابسته بدقت انتخاب شدند. میزان افسردگی آنها توسط تست روانی HSCL-90 به همراه تاریخچه و سوابق بیماری گرفته شد. سپس طی برنامه‌ای منسجم آموزشهای یکسانی از آساناها، پرانایاما، شواسانا و مدیتیشن به آنها داده شد و از آنها خواسته شد، که هر روز این تمرینات را برای مدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه انجام دهند. این بیماران بعد از دو، سه و چهار ماه مورد سنجش بوسیله مصاحبه بالینی و شاخص میزان افسردگی تست HSCL 90 قرار گرفتند. نتایج این تستها حاکی از تفاوتهای تدریجی و معنی دار بین آنها بود.

حالات عاطفی بیماران قبل از آموزشهای یوگا (یوگاپسیکوتراپی)



حالات عاطفی بیماران بعد از ۲، ۳ و ۴ ماه آموزشهای یوگا (یوگاتراپی)



همانگونه که در گرافهای بالا ملاحظه می شود، بعد از آموزشهای یوگا حالات بیماران تحت درمان بتدریج به سمت سلامتی (H) میل کرده است.

## فرق یوگا با حرکات بدنسازی،

## ژیمناستیک و سایر ورزشهای دیگر

یوگا را در مرحله اول می‌باید بعنوان یک شیوه چند بعدی برای بهزیستی در نظر گرفت. حرکات ورزشی یوگا (آساناها) صرفاً یک بعد از ابعاد این شیوه را تشکیل می‌دهد. بهر حال همین بعد هم دارای تفاوت‌هایی با حرکات بدنسازی، ژیمناستیک و سایر ورزشهای مشابه است که در ذیل بطور مختصر بدانها اشاره می‌کنیم:

۱- حدود ۸۴،۰۰۰،۰۰۰ حرکت در یوگا وجود دارد که تمامی آنها با ملاحظات خاص و بر حسب اصول آناتومیکی و فیزیولوژیکی بدن طراحی گردیده‌اند. این حرکات با آرامش، تأنی و انعطاف دادن مناسب و ایجاد مقاومت در ارگانهای مختلف بدن انجام می‌شود. این کثرت حرکات در هیچ ورزشی تاکنون دیده نشده است.

۲- آگاهی و دانش بر کارکردهای ارتوپدیک، عضلانی و فیزیولوژی در هنگام انجام حرکات یوگا مطرح است و وقتی انسان با آرامش و تأنی و طبق اصول حرکات را انجام می‌دهد این فرصت درک را می‌یابد.

۳- در یوگا صرفاً تعلیم و تربیت و سالم سازی و تناسب جسمانی مطرح نیست بلکه هدف نهایتاً انسان سازی و تسلط بر نفس و رسیدن بیک آرامش و احساس آزادگی و تعادل و توازن در بدن و ذهن است.

۴- حرکات یوگا طوری طراحی گردیده است که در پایان تمرینات فرد احساس خستگی نمی‌کند، بلکه احساس راحتی و شادابی خواهد داشت.

۵- انجام حرکات یوگا در هر سنی (سنین کودکی، نوجوانی، جوانی، میانسالی، بزرگسالی و حتی کهنسالی) و تقریباً با هر شرایط بدنی امکان پذیر است.

۶- در یوگا رقابت و قهرمانی و تفوق یافتن بر دیگری مطرح نیست، بلکه تسلط بر پرخاشگری و عدم خشونت و ارتباطات دوستانه در ضمن تمام اهداف مربوط به سالم سازی تن و روان مطرح می باشد.

## نکات مهم قابل توجه قبل از انجام آساناهای یوگا

- ✓ تمرینات یوگا ترجیحاً باید در فضائی مناسب به لحاظ حجم، دما (بین ۲۲ تا ۲۵ درجه سانتیگراد)، نور و سیستم تهویه مطبوع انجام شود.
- ✓ برای انجام تمرینات یوگا خوبست از زیرانداز مناسبی (نه خیلی نرم و قطور و نه خیلی سخت و زمخت) استفاده شود. استفاده از قالیچه، پتو و یا تشکچه بعنوان زیر انداز مناسب توصیه می‌گردد.
- ✓ تن پوش مناسب برای یوگا، لباسی است که به فرد اجازه می‌دهد حرکات را آزادانه و براحتی انجام دهد. در این زمینه توصیه می‌گردد که افراد از پوشیدن لباسهای تنگ و یا خیلی گشاد برای انجام تمرینات اجراز نمایند.
- ✓ انجام تمرینات یوگا نباید بلافاصله قبل یا بعد از صرف غذا باشد. زمان مناسب برای انجام آساناهای یوگا نیم ساعت تا یکساعت قبل از صرف غذا و حداقل یکساعت بعد از صرف غذای سبک و چهار ساعت بعد از صرف غذای سنگین می‌باشد. اکثر خبرگان یوگا انجام تمرینات را با شکم خالی توصیه می‌کنند ولی اگر انجام تمرینات با این شرایط برای فرد دشوار باشد مصرف مقداری شیر تجویز می‌گردد.
- ✓ در انجام تمامی آساناهای یوگا تنفس می‌باید از راه بینی صورت پذیرد مگر در موارد خاصی که فرد قادر به تنفس از راه بینی نباشد.
- ✓ برای گرفتن نتیجه مطلوب از آساناهای یوگا به طول زمان اجرای تمرینات توجه کامل داشته باشید. از زمانهای کم شروع کرده بتدریج طی روزهای متمادی به حداکثر زمان تعیین شده در هر حرکت برسید و سعی نمائید که از حداکثر زمان تعیین شده عدول ننمائید.

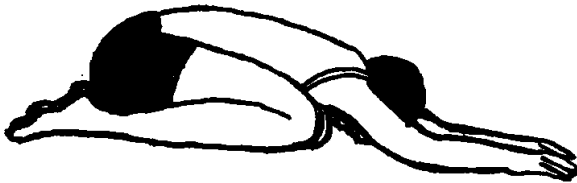
✓ در طول انجام آساناهای یوگا سعی نمائید که تنفسها کاملاً مانند دستورات داده شده بدون وقفه انجام پذیرد.

✓ حرکات یوگا می باید با نرمی، آرامش و کششهای عضلانی مناسب و غیر عجلوانه صورت پذیرد. از اعمال فشار بیجا مصرانه احراز نمائید. کششهای عضلانی و قرار گرفتن در یک حالت خاص می باید با توجه به شرایط طبیعی و آناتومی بدن باشد، بهمین دلیل توصیه می گردد که حرکات یوگا را زیر نظر مربیان خبره انجام داده و تمرین نمائید.

✓ گاهی اتفاق می افتد که در حین انجام حرکات یوگا عضله خاصی دچار انقباض یا گرفتگی (Spasm) می شود، در اینصورت بایستید، پاها را کاملاً صاف و کشیده نموده روی نوک پاها قرار بگیرید، دستها را در بالای سر بطور صاف کشیده بهم قلاب نمائید و در این وضعیت مانند تصویر ذیل برای لحظاتی باقی بمانید.



✓ اگر در حین انجام حرکات یوگا، دچار سرگیجه و سردرد شدید بدانید که این می‌تواند ناشی از بی‌ملاحظه‌گی در دستورالعمل‌های تنفسی و یا حبس بی‌مورد تنفس در حین اجرای تمرینات باشد. به‌رحال برای دفع آن می‌باید به آرامی در حالت شاشنکاسانا (Shashankasana) یا سجده مانند تصویر ذیل قرار گیرید.



✓ بعد از حرکات مربوط به خم کردن کمر به سمت عقب (Backward Bending) ستون مهره‌ها را کاملاً با دقت آزاد نمایید. این ممکن است با چرخاندن ستون مهره‌ها بخصوص با حرکت مریچ آسانا (Marichyasana) (تصویر شماره ...) یا با خم کردن کمر به سمت جلو بخصوص با حرکت جانوشیرساسانا (Janu sirsasana) (تصویر شماره ...) انجام شود.

✓ از انجام حرکات مربوط به خم کردن کمر به سمت عقب در صورتیکه از مشکلات قلبی، فشار خون بالا و یا بیماری‌های جدی دیگری رنج می‌برید خودداری نمایید.

✓ کسانی که از کمر درد یا صدمات وارده به زانو رنج می‌برند حتماً باید حرکات مربوط به خم کردن کمر به سمت عقب را زیر نظر مربی خبره یوگا انجام دهند.



✓ در حرکات مربوط به خم کردن کمر به سمت عقب عضلات مربوط به رانها مانند ماهیچه خیاطه (sartorius)، راست رانی (Rectus Femoris)، پهن خارجی (Vastus Lateralis) و غیره تمایل به باز شدن به سمت خارج یا بیرون را دارند. این باعث فشار آمدن به مفصل ساکرو-ایلیاک (Sacro-iliac) بین مهره خاجی و استخوان خاصره شده و موجب درد در این ناحیه می‌گردد. جهت اجتناب از این وضعیت، ماهیچه های ران، زانو و ساق پاها را بداخل متمایل نمائید و بتدریج با تمرینات متداوم پاها را در محور مرکزی بدن قرار دهید.

✓ حرکات تعادلی (Balancing poses) را تا ۱۲ الی ۱۸ ماه بعد از جراحیهای ناحیه شکمی نباید انجام داد.

✓ خانمها تا حد امکان باید از انجام آساناهای یوگا در دوران قاعدگی خودداری نمایند. بخصوص از انجام حرکتهای معکوس مانند سارونگ آسانا و حرکتهای خم شدن به سمت عقب مانند بهو جانگ آسانا.

✓ خانمها میتوانند تمامی آساناها را در ۲ الی ۳ ماه اول بارداری زیر نظر متخصصین خبره یوگا انجام دهند. این باعث استحکام و انعطاف پذیری بیشتر ستون مهره ها و عضلات مربوطه شده و موجب آسانتر شدن دوران بارداری و زایمان می شود.

✓ یکماه بعد از زایمان هیچگونه آسانائی نباید انجام پذیرد و بعد از یکماه از زایمان حرکتهای ساده و مبتدی بتدریج آغاز گردیده و بعد از حدود سه الی چهار ماه تمامی آساناها قابل اجرا هستند.

✓ در انجام آسانای یوگا ابتدا حرکتهای ایستاده، سپس نشسته و بعد خوابیده و نهایتاً حرکتهای چرخشی مانند مریچ آسانا (Marichyasana) یا ماتسیندراسانا (Matsyendrasana) را به لحاظ آزاد سازی عضلات مربوط به ستون مهره‌ها را انجام دهید. قابل توجه اینکه اگر در حرکتهای ایستاده و نشسته احساس انقباض یا کشش زیاد در عضلات نمودید، انجام برخی از حرکات ارتوپدیک که شرح آنها قبل از آساناهای یوگا آمده برای رفع این حالات مفید می‌باشد.

✓ بعد از اتمام آساناها انجام شواسانا (Shavasana) الزامی است.

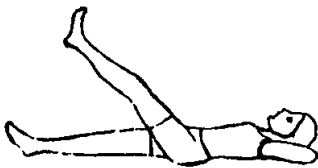
✓ در حرکتهای ایستاده یوگا همواره سعی نمائید به لحاظ جلوگیری از آسیبهای احتمالی در ناحیه زانوها، آنها را با جهت پاها همسو نمائید.

## حرکات آماده سازی برای انجام آساناهای یوگا

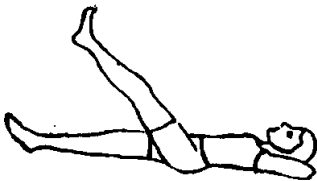
(حرکات ارتوپدیک)

بمنظور انجام هر چه بهتر حرکات یوگا بسیار مناسب خواهد بود که یک هفته الی ده روز قبل از شروع تمرینات یوگا بدن را برای انجام این حرکات آماده و مهیا سازیم. از اینرو تعدادی حرکات برای نرم و آماده کردن عضلات و مفاصل تدارک دیده شده است. این حرکات سبب تقویت تدریجی عضلات پاها، کمر، پشت، شکم و سایر عضلات دیگر بدن شده و کمک می کنند که عضلات، تاندونها و زردپی ها آمادگی بیشتری برای حرکات یوگا پیدا کنند. بسیار مناسب خواهد بود اگر انجام این حرکات صبحها بلافاصله بعد از بیداری و شبها قبل از خواب انجام شود.

حرکات آماده سازی بقرار ذیل می باشند :



۱- دستها را زیر سر قلاب کرده، پاها را به ترتیب ۴۵ درجه بلند کنید. در هر وضعیت برای ۲۰ الی ۴۰ ثانیه باقی بمانید.



۲- ابتدا پای راست را ۴۵ درجه بلند کنید، سپس حول محور ۴۵ درجه نسبت به بدن بچرخانید. این حرکت را سه بار در جهت عقربه های ساعت و سه بار در جهت عکس انجام دهید. سپس آرام پا را

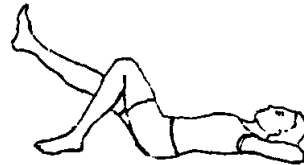
روی زمین گذاشته و بدن را رها کنید. این حرکت را با پای چپ تکرار نمایید.

۳- دستها را زیر سر قلاب کرده، هر دو پا را جفت نموده با هم به اندازه ۴۵ درجه بلند کنید. در این وضعیت برای ۱۰ الی ۲۰ ثانیه باقی بمانید.

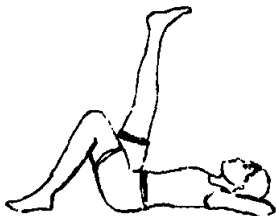


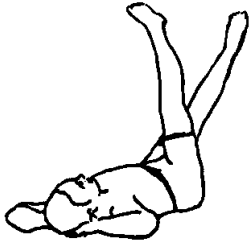
### نکته قابل توجه :

آنهاییکه گودی و ناراحتی کمر دارند در حرکات ۱ و ۲ باید پائیکه روی زمین قرار می‌گیرد را از زانو خم کنند و حرکات ۳ را مانند شکل ذیل انجام دهند.



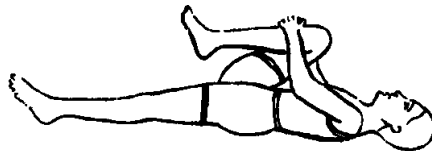
۴- پاها را از زانو خم کرده به ترتیب هر بار ۹۰ درجه بلند نمائید. سپس کشش پنجه و پاشنه را مانند شکل در جهت علامت برای سه بار انجام داده به آرامی پا را پائین آورید و حرکت را با پای دیگر انجام دهید. این حرکت برای کسانی که مشکل سیاتیک دارند تجویز نمی‌گردد.



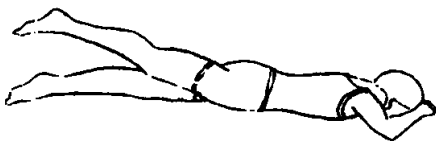
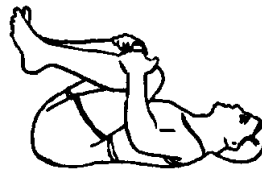


۵- ابتدا پاها را از زانو خم کرده و سپس آنها را برای ۹۰ درجه بلند نمائید. سپس پاها را بصورت ضربدر برای حداکثر ۳۰ ثانیه حرکت دهید.

۶- پای راست را از زانو خم کرده روی سینه قرار داده با هر دو دست آنرا بگیرید. سپس سر را به زانو نزدیک کرده و در این وضعیت حداکثر بمدت ۳۰ ثانیه باقی مانده بحالت اولیه بازگردید. این عمل را عیناً با پای دیگر انجام دهید.



۷- هر دو پا را از زانو خم کرده روی سینه قرار دهید و با دستها هر دو پا را بگیرید. سپس سر را به زانوها نزدیک نمائید و در این وضعیت برای حداکثر ۳۰ ثانیه باقی بمانید.



۸- روی شکم دراز بکشید و دستها را زیر پیشانی قرار دهید. پاها را بترتیب ۴۵ درجه از پشت بلند کنید در

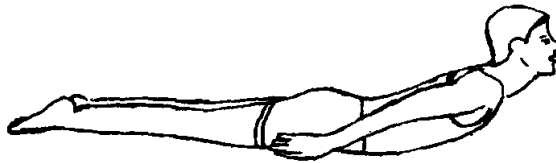
هر وضعیت حداکثر برای ۳۰ ثانیه باقی بمانید.

۹ - روی شکم دراز کشیده دستها را از پشت بهم قلاب نمائید. سپس همراه دم، پاها و بالاتنه را همزمان بطرف سقف بلند نمائید. در این وضعیت حداکثر برای ۳۰ ثانیه باقی بمانید.

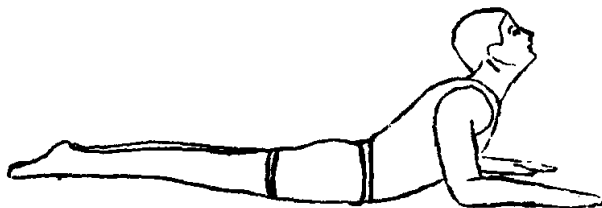


۱۰ - روی شکم دراز کشیده، پاها را به اندازه عرض شانه‌ها از هم باز کنید هر کدام از وضعیتهای ذیل را مانند توضیحات مربوطه انجام دهید :

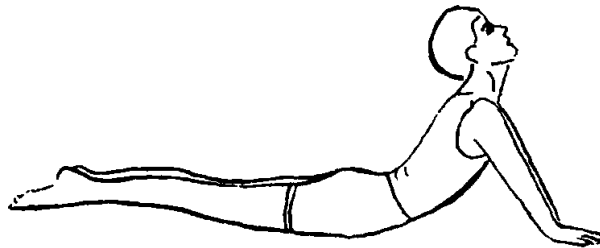
الف) دستها را کنار بدن روی زمین قرار دهید. همراه با یک دم سر و گردن را از زمین بلند کرده بطور مستقیم روبرو را نگاه کنید. در این وضعیت با تنفسهای عادی برای حداکثر ۳۰ ثانیه باقی مانده بحالت اول برگردید.



ب) کف دستها را کنار صورت روی زمین قرار دهید. در این حرکت دستها تا آرنج روی زمین قرار می‌گیرد. سپس همراه با عمل دم سر، گردن و قفسه سینه را از زمین بلند نموده در این وضعیت برای حداکثر ۳۰ ثانیه باقی بمانید.



ج) کف دستها را بالای سر روی زمین قرار دهید. همراه با عمل دم بدن را تا ناف از روی زمین بلند نمایید. در این حالت آرنجها نیز بلند می شوند. گردن را کمی بطرف عقب ببرید. چشمان و دهان را باز نگاه داشته و بطور عادی تنفس کنید. سپس همراه با باز دم بحالت اول برگردید و بدن را کاملاً رها سازید.



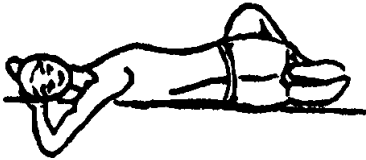
۱۱- به پشت دراز کشیده، پاها را از زانو خم نمایید. سپس همراه با عمل دم دستها را بطور صاف و مستقیم بالای سر برده همراه باز دم سعی نمایید کف دستها را روی زانوها قرار دهید. در این حالت سر و شانه های شما نیز می باید از زمین بلند شود. برای مدت حداکثر ۳۰ ثانیه در این وضعیت باقی مانده بحالت اولیه باز گردید و این حرکت را مجدداً تکرار نمایید.



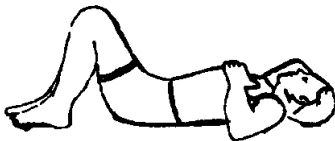
۱۲- به پشت دراز کشیده پاها را از زانو خم نمایید. همراه با عمل دم دستها را بطور صاف و مستقیم بالای سر برده همراه باز دم بحالت اولیه برگردانید. این عمل را پنج بار تکرار نمایید.



۱۳- به پشت دراز کشیده پاها را از زانو خم نموده، دستها را زیر سر قلاب نمائید. همراه با بازدم زانوها را به سمت راست و سروگردن را به سمت چپ بگردانید. بمدت حداکثر ۲۰ ثانیه در این وضعیت باقی مانده حرکت را در جهت قرینه انجام دهید.



۱۴- به پشت دراز کشیده، پاها را از زانو خم نموده، دست راست را زیر گردن و دست چپ را پائین جناغ سینه قرار دهید. بکمک دست راست سر و گردن را از زمین بلند نموده بطرف راست متمایل نمائید. این کار را سه بار انجام داده سپس با تغییر دادن جای دستها حرکت را به سمت قرینه انجام دهید.





بخش دوم

## حرکات کلیدی و اساسی در یوگا



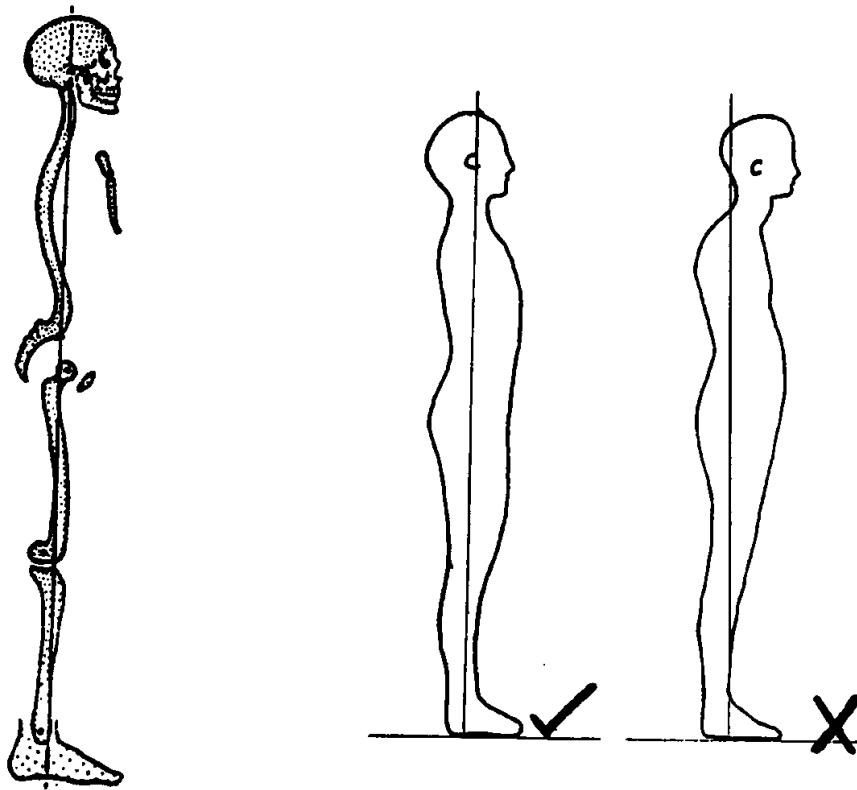
## تآداسانا Tadasana

تآداسانا دلالت بر ایستادن صاف، کشیده و صحیح دارد. این حرکت اساس و پایه حرکت‌های ایستاده در یوگا است.

معمولاً اکثر مردم به ایستادن صحیح توجه‌ای ندارند. برخی طوری می‌ایستند که تمامی وزنشان روی یک پا قرار می‌گیرد، یا وزن بدن بطور متساوی روی پاها قرار نمی‌گیرد، یا طوری می‌ایستند که پنجه یک پا و یا پاها به طرفی متمایل می‌گردد، یا وزن بدن به پاشنه‌ها منتقل می‌گردد، یا بطور نامناسبی وزن خود را روی کناره بیرونی کف پا متمرکز می‌کنند. برخی از مردم طوری می‌ایستند که سر آنها بطرف جلو یا عقب متمایل می‌شود و یا بطور نامتناسبی ستون فقرات خود را بطرف جلو یا عقب و خارج از محور عمودی بدن متمایل می‌نمایند.

ایستادن ناصحیح می‌تواند بمرور زمان موجب اختلالات عده‌ای در وضعیت آناتومی و کارکردهای دستگاه‌های مختلف بدن و نیز کارکردهای ذهنی شود.

در ایستادن صحیح محور عمودی جاذبه زمین موازی با محور بدن می‌باشد. محور بدن از مقابل استخوان خاجی (Sacrum) و از پشت مرکز اتصال کف‌ها و جلوی مفصل زانو و مچ پا می‌گذرد. بدین ترتیب گوشه‌ها روی شانه‌ها و شانه‌ها روی کف‌ها و کف‌ها روی مفاصل زانو‌ها و زانو‌ها روی مفاصل مچ پاها، در یک خط عمودی با زمین مانند شکل ذیل قرار می‌گیرند. در ایستادن صحیح عضلات کف‌ها، قسمت میانی ران و تهیگاه منقبض شده، شکم بداخل کشیده شده و سینه بطرف جلو برجسته می‌شود بدین ترتیب شخص احساس سبکی در بدن و چالاکی در ذهن می‌کند.



در این شکل محور بدن و طرز صحیح ایستادن نشان داده شده است

عدم ایستادن صحیح و توزیع نامتناسب وزن بدن روی پاها به مرور زمان موجب اختلالاتی در ستون فقرات، عضلات و مفاصل مربوطه می‌گردد. در ایستادن ناصحیح وقتی تمامی وزن بدن روی پاشنه‌ها قرار گیرد عضلات کفها، قسمت میانی رانها و تهیگاه شل و منبسط شده، شکم بطرف جلو می‌آید و ستون فقرات قوس غیر طبیعی بر می‌دارد و به تبع در چنین شرایطی ذهن نیز دچار خستگی مفرط و کندی در عملکرد می‌شود. در ایستادن ناصحیح اگر سر از محور بدن جلوتر بیاید، مهره‌ها و عضلات مربوط به گردن و نیز عضلات مربوط به شانه‌ها بطور نامتناسبی قرار گرفته و

سفت می شوند و بمرور زمان شرایطی ایجاد می شود که موجب انقباض در رگها و مویرگها لنفاوی (Lymphatic) و خونی می گردد.

بدلیل محدودیت ایجاد شده در فضای شکم و قفسه سینه، پرده دیافراگم آزادی کمتری برای کارکرد مناسب خود هنگام دم دارد و نیز ششها کمتر می توانند منبسط شوند و این مانع رسیدن خون بطور راحت و مناسب به قلب می شود. بنابراین هنر درست ایستادن را بعنوان یک ضرورت باید بیاموزیم.

### طرز انجام :

– صاف و مستقیم بایستید. پاها را طوری جفت نمائید که انگشتان شصت پاها و نیز پاشنه ها بهم چسبیده باشند.

– با کشیدن عضلات جلوی رانها، زانوها را سفت کرده و کشکک زانوها را بطرف بالا بکشید.

– عضلات کفها را منقبض نمائید.

– شکم را بداخل کشیده، سینه را جلو بدهید.

– ستون فقرات را کشیده و مستقیم و گردن را

صاف نگاه دارید.

– سعی نمائید که وزن خود را بطور مساوی روی

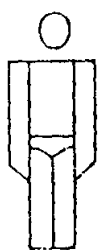
هر دو پا توزیع کنید.

– دستها را صاف و کشیده در اطرافتان قرار

دهید.

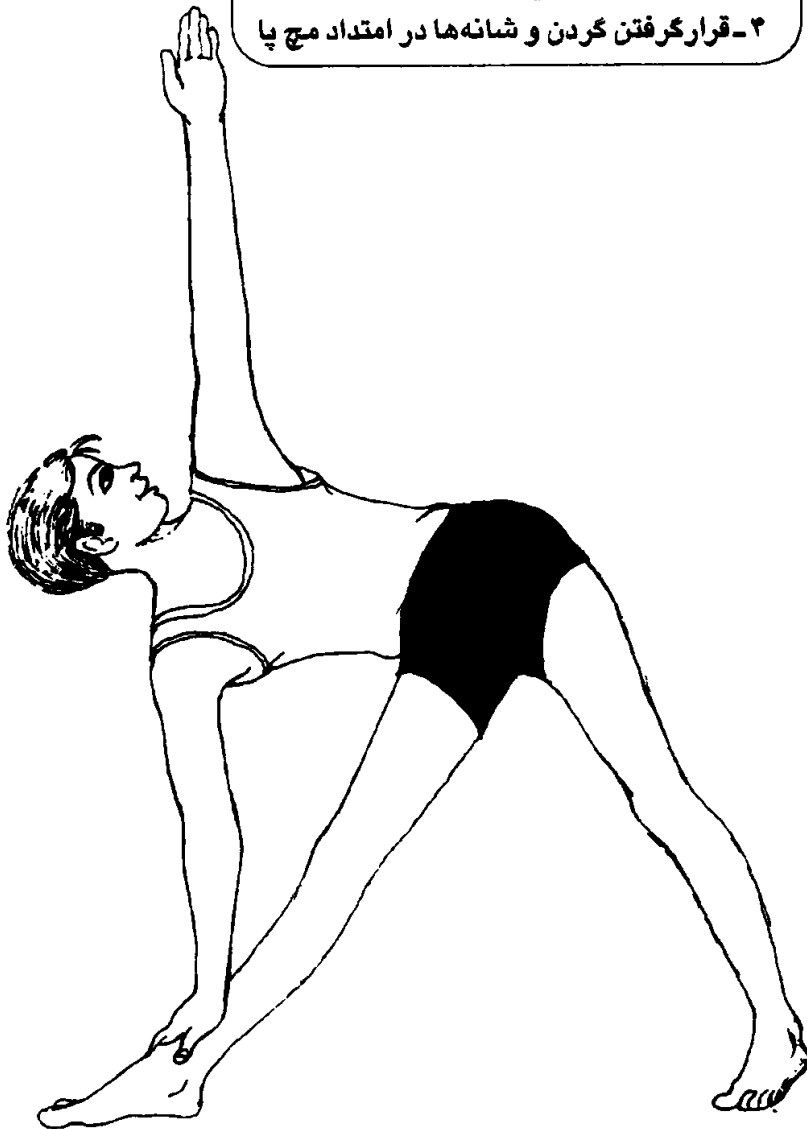
– با تنفسهای عادی بمدت یک دقیقه در این

حالت باقی بمانید.



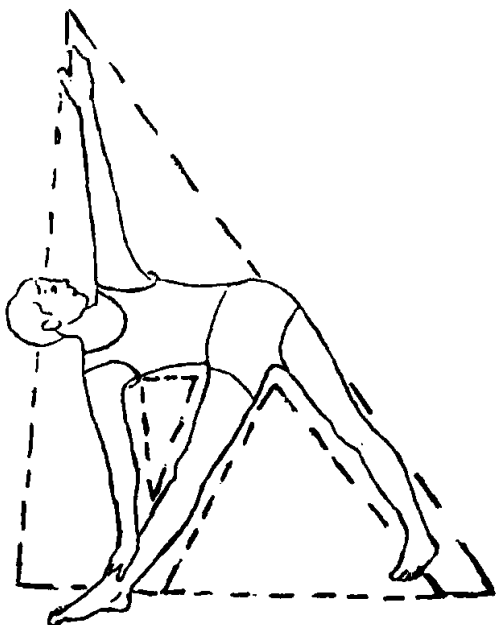
## نکات مهم:

- ۱- صاف و کشیده بودن ستون فقرات
- ۲- صاف و کشیده بودن زانوها
- ۳- انقباض قفسه سینه
- ۴- قرار گرفتن گردن و شانه‌ها در امتداد مچ پا



تری کونا آسانا Trikona Asana

## تری کونا آسانا Trikona Asana

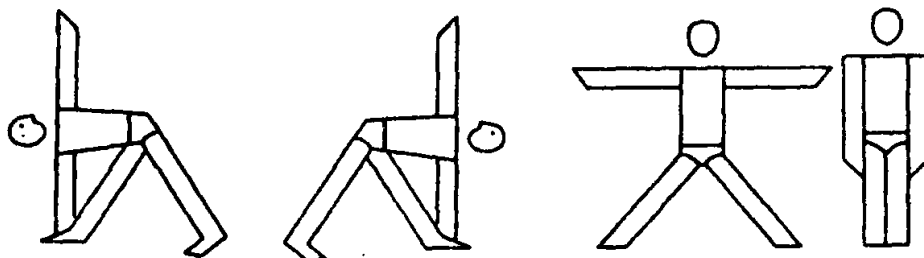


تری (Tri) به معنی سه (Three) است و کون (Kona) بمعنی زاویه (angle) می باشد . تری کون یعنی مثلث (Triangle) . البته با انجام این حرکت زوایای بیشتری تشکیل می شود ولی چون سه زاویه اصلی و یک مثلث بزرگ بوجود می آید از اینرو به آن Trikona گویند .

### فواید و خواص :

- موجب بهبود آرتروز کمر، آرتروز مفاصل، کتف و شانه ها می شود.
- موجب بهبود اسیدپته معده شده هضم غذا را تسهیل می کند.
- چربیهای اضافی ناحیه شکم و کمر را از بین می برد.
- باعث کاهش درد گردن، کمر و پشت شده و بتدریج باعث بهبودی کامل آنها می شود.
- موجب بهبودی نسبی در زشتی، عیب و نقص (Deformity) پاها می گردد.

### روش اجرا :



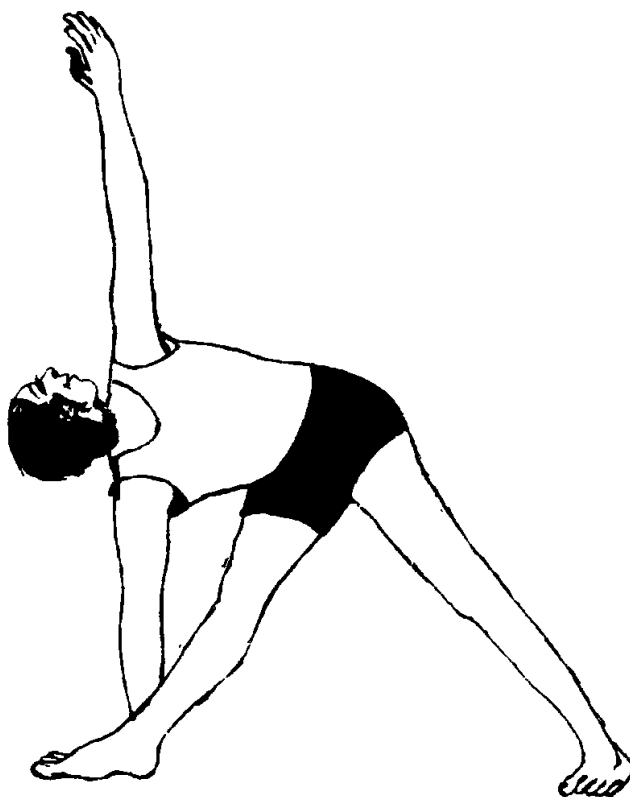
- مستقیم ایستاده، پاها را حدود ۱ متر از یکدیگر طوری باز کنید که کف پاها موازی با یکدیگر باشند.
- دستها را در امتداد شانه‌ها بموازات زمین بالا می‌آورید.
- پای راست را ۹۰ درجه بسمت راست بچرخانید.
- پنجه پای چپ را کمی بطرف راست بگردانید.
- دقت نمائید زانوها صاف و کشیده باشد.
- ضمن بیرون دادن نفس (بازدم) بدن را آرامی بطرف راست خم کنید طوری‌که دست راست شما به زمین برسد.
- در ابتدا و شروع تمرین ممکن است دست شما به زمین نرسد بخود فشار نیاورید، مطمئن باشید با تمرینات مکرر قادر به انجام حرکت کامل خواهید شد.
- دست چپ را بر عکس دست راست بطرف بالا (سقف) بکشید.
- حرکت صحیح بدین ترتیب است که کلاً بدن طوری قرار گیرد که بطور صاف و در یک امتداد از سمت پشت دیده شود.
- در حین انجام حرکت (بعد از باز دم برای خم شدن)، نفسها عادی می‌باشد.
- در حالتی که خم گردیده‌اید بمدت نیم الی یک دقیقه باقی می‌مانید و سپس با کشیدن نفس عمیق تدریجی (دم) به حالت اولیه بر می‌گردید و این حرت را به سمت چپ انجام می‌دهید.
- ✓ **نکته مهم:** به طرز صحیح انجام و تنفسهای مناسب توجه داشته باشید و هرگز هنگام انجام حرکت نفس را حبس نکنید.

#### محدودیتها Limitations

کسانی‌که مشکلات شدید سیاتیکی و دیسک کمر دارند این حرکت را حتماً باید با ملاحظات خاص زیر نظر مربی با تجربه یوگا انجام دهند.

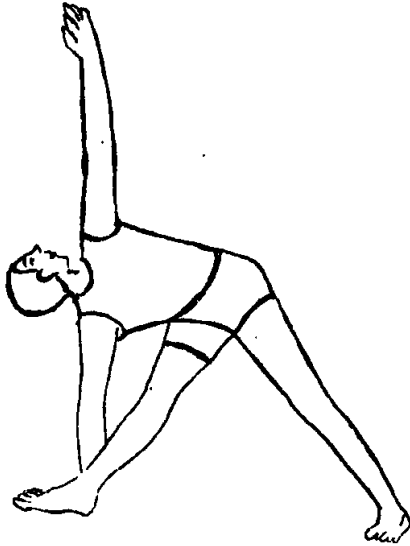
**نکات مهم:**

- ۱- صاف و کشیده بودن ستون فقرات
- ۲- صاف و کشیده بودن زانوها
- ۳- انقباض قفسه سینه
- ۴- قرار گرفتن گردن و شانه‌ها در امتداد مچ پا



**پری ویرتا تری کونا آسانا**  
**Parivritta Trikona Asana**





## پری ویرتا تری کونا آسانا Parivritta Trikona Asana

پری ویرتا (Parivritta) به معنی

پیچیدن یا پیچ خوردن .

تری کون (Trikona) یعنی مثلث .

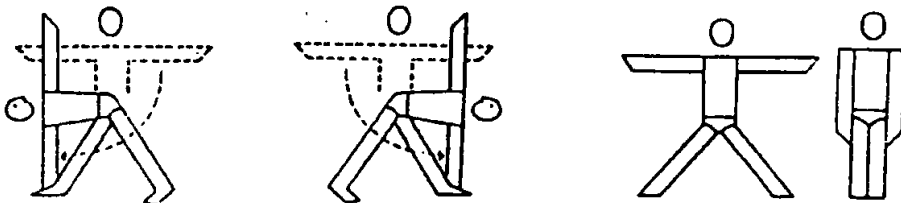
بدین ترتیب پری ویرتا تری کونا آسانا یعنی

مثلث پیچ خورده .

### فواید و خواص :

- موجب افزایش جریان خون در اطراف کمر می شود.
- ستون فقرات و عضلات پشت و پاها را تمرین داده، آنها را تقویت می کند .
- موجب بهبودی کمر درد می گردد.
- موجب تنظیم و ایجاد تعادل در غدد گوارشی شده، ناراحتیهای گوارشی را از بین می برد.
- تعادل ایستادن روی پاها را افزایش می دهد.
- چربیهای اضافی ناحیه شکم و پشت را از بین می برد.
- گرفتگی و خستگی رادر عضلات مرتبط به پشت و کمر و پاها از بین می برد.

### روش اجرا :



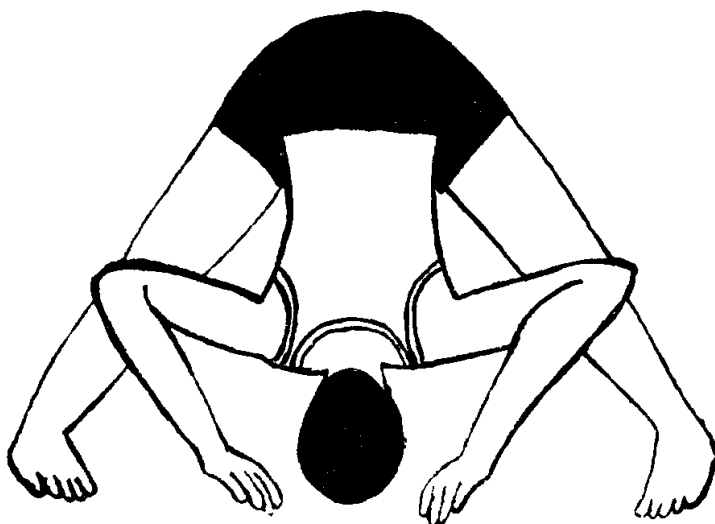
- مستقیم ایستاده، پاها را حدود ۱ متر از یکدیگر طوری باز کنید که کف پاها موازی با یکدیگر باشند.
- دستها را در امتداد شانه‌ها بموازات زمین بالا آورید.
- پای راست را ۹۰ درجه بسمت راست بچرخانید.
- دقت نمائید زانوها صاف و کشیده باشند.
- ضمن بیرون دادن تدریجی نفس (بازدم) بدن را بسمت راست بچرخانید (در این صورت قسمت بالای پاهای شما نیز بطور اتوماتیک همراه بدن می‌چرخد).
- سپس تاحد امکان بسمت جلو خم شوید.
- سپس بدن را آرام بسمت پشت بچرخانید - بطوریکه دست راست شما بسمت بالا (سقف) و دست چپ شما بطرف زمین و پشت پای راست قرار گیرد.
- در حین انجام حرکت تنفس عادی است و نباید حبس شود.
- حدود نیم الی یک دقیقه در این حالت باقی مانده سپس با کشیدن نفس عمیق تدریجی (دم) به حالت اولیه بازگردید و حرکت را بسمت دیگر انجام دهید.
- ✓ **نکته مهم قابل توجه :** هنگام انجام این حرکت سعی نمائید وزن بدن شما بطور متعادل روی دو پا تقسیم شود در غیر اینصورت تعادل شما بهم ریخته و ممکن است نتوانید حرکت را انجام دهید.

#### محدودیتها Limitations

کسانی که مشکلات شدید سیاتیکی و دیسک کمر دارند این حرکت را حتماً باید با ملاحظات خاص زیر نظر مربی با تجربه یوگا انجام دهند.

**نکات مهم :**

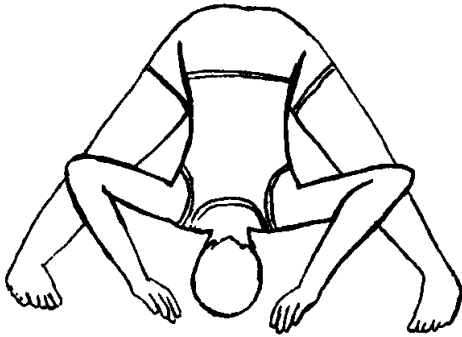
- ۱- موازی بودن کف پاها
- ۲- صاف و کشیده بودن زانوها
- ۳- صاف و کشیده بودن ستون فقرات
- ۴- در یک امتداد قرار گرفتن کف پاها، کف دستها و سر
- ۵- تقسیم مساوی وزن بدن بر روی پاها



**پراساریتا پادا اوتانا آسانا**

**Prasarita Pada Uttana Asana**

## پراساریتا پادا اوتانا آسانا Prasarita Pada Uttana Asana

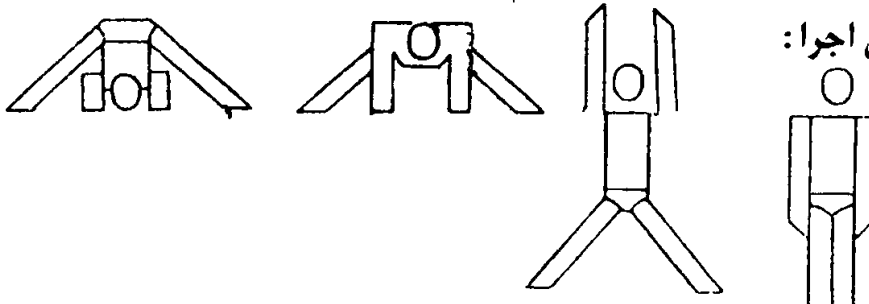


پراساریتا (Prasarita) یعنی باز  
(spread) ، پادا (Pada) بمعنی پا  
(foot) و اوتانا (Utana) بمعنی  
گشیدگی زیاد یا پرقوت (intense  
pull) می باشد . بدین ترتیب پراساریتا  
پادوتان یعنی تحت کشش زیاد قرار  
دادن پاهای باز .

### فواید و خواص :

- این حرکت باعث می گردد که خون بیشتری به ناحیه گردن و سر برسد و موجب تقویت حافظه و تمرکز فکر می گردد.
- این حرکت باعث تقویت پیاز مو و رشد بیشتر آن می شود.
- این حرکت به ستون فقرات تمرین و انعطاف می دهد.
- موجب تقویت سیستم عصبی می گردد.
- موجب تقویت عضلات پاها، کمر، پشت ، شکم و گردن می شود.
- موجب تنظیم و ایجاد تعادل در غدد گوارشی شده ناراحتیهای گوارشی را از بین می برد.
- چربیهای اضافی ناحیه شکم، پهلوها، کمر و پشت را از بین می برد.

### روش اجرا :



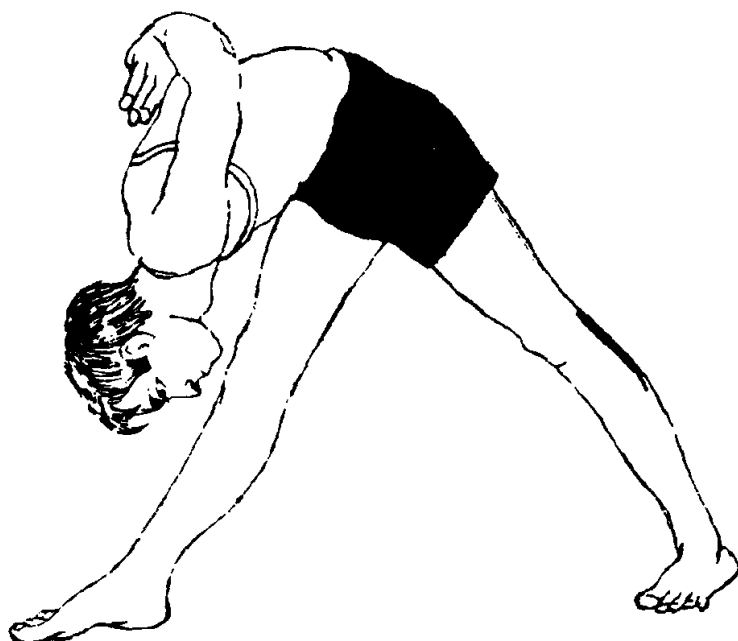
- مستقیم می ایستید، پاها را حدود ۱/۵ متر از یکدیگر باز می کنید. کف پاها را بطور موازی با یکدیگر قرار دهید.
- ضمن بیرون دادن تدریجی نفس (بازدم) بدن را بسمت جلو خم کرده و کف هر دو دست را روی زمین می گذاریم.
- با خم کردن هر دو آرنج، بالای سر را روی زمین قرار می دهیم.
- دستها را آهسته از زمین برداشته و بطرف پشت می برید - توجه داشته باشید که تعادل بدن باید روی پاها استوار باشد و نه روی سر، در واقع هرگز نباید به سر شما فشار وارد شود.
- در حین انجام این حرکت نفسهای عادی می کشید.
- بعد از حدوداً نیم الی یک دقیقه با کشیدن نفس عمیق (دم) به حالت اولیه بر می گردید.
- این حرکت را در کل دو بار انجام دهید.

#### محدودیتها Limitations

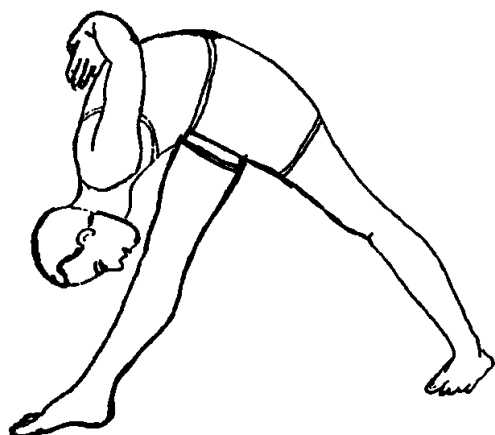
کسانی که از مشکلات شدید سیاتیکی و فشار خون بالا رنج می برند نباید این حرکت را انجام دهند و یا زیر نظر مربی با تجربه یوگا انجام دهند.

### نکات مهم :

- ۱- صاف و کشیده بودن ستون فقرات
- ۲- صاف و کشیده بودن زانوها
- ۳- انقباض قفسه سینه
- ۴- قرار گرفتن پیشانی روی زانو
- ۵- در یک امتداد بودن شانه‌ها



پارشوا اوتانا آسانا Parshva Uttana Asana



## پارشوا اوتانا آسانا Parshva Uttana Asana

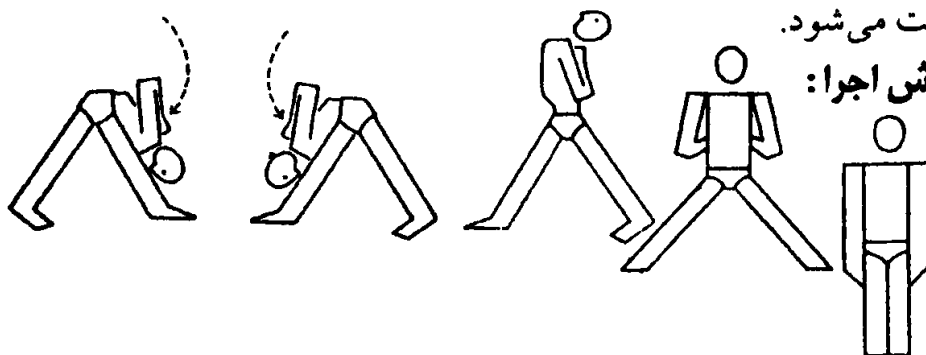
پارشوا (Parshva) به معنی کنار، پهلو  
(side)، اوتانا (uttana) به معنی  
کشیدگی زیاد یا پرقوت (intense pull).  
پارشوا اوتانا یعنی حالتی که با انجام آن  
کشیدگی زیاد در پهلوها ایجاد می شود.

### فواید و خواص:

- این حرکت موجب از بین بردن سختی و سفتی در عضلات پاها و کفل شده و آنها را نرم، انعطاف پذیر و قوی می سازد.
- این حرکت ستون فقرات را تمرین داده به آن انعطاف می بخشد.
- هنگامیکه سر روی زانو قرار می گیرد ارگانهای بطنی و شکمی (abdominal) منقبض و با تکرار این حرکات طی مرور زمان تقویت و کارکرد آنها تنظیم می گردد.
- ظرفیت ششها و توانائی سیستم تنفسی را افزایش می دهد.
- انجام این حرکت بطور کامل موجب تقویت مچها شده حرکت آنها را تسهیل می کند.
- این حرکت موجب بهبود وضعیت خمیده و قوزی شکل شانه ها و

پشت می شود.

### روش اجرا:



- مستقیم ایستاده، پاها را حدود ۱ متر از یکدیگر طوری باز کنید که کف پاها موازی با یکدیگر باشند.
- پای راست را ۹۰ درجه بسمت راست می چرخانید.
- پنجه پای چپ را کمی بطرف راست بگردانید.
- دقت نمائید زانوها صاف و کشیده باشند.
- بدن را بسمت راست بچرخانید (در اینصورت قسمت بالای پاهای شما نیز بطور اتوماتیک همراه بدن می چرخد).
- کف دستها را در پشت و تا حد امکان به سمت بالا بهم می چسبانید.
- در صورتیکه انجام این حرکت برای شما مشکل باشد می توانید دستها را به پشت برده آرنج دست چپ را با دست راست و آرنج دست راست با دست چپ بگیرید.
- با کشیدن تدریجی نفس عمیق سر را بطرف بالا و پشت متمایل کنید.
- با بیرون دادن تدریجی نفس (بازدم) سر و بدن را بطرف زانو راست خم میکنید (حالت کامل اینگونه است که بدن و چانه باید روی پای راست قرار گیرد - در صورت عدم توانایی تا حد امکان بدن و چانه را پائین می آورید).
- با کشیدن نفسهای عادی برای ۴۰ ثانیه الی ۱ دقیقه در این حالت قرار بگیرید.
- با کشیدن نفس عمیق تدریجی برخواسته و این حرکت را به سمت چپ انجام دهید.

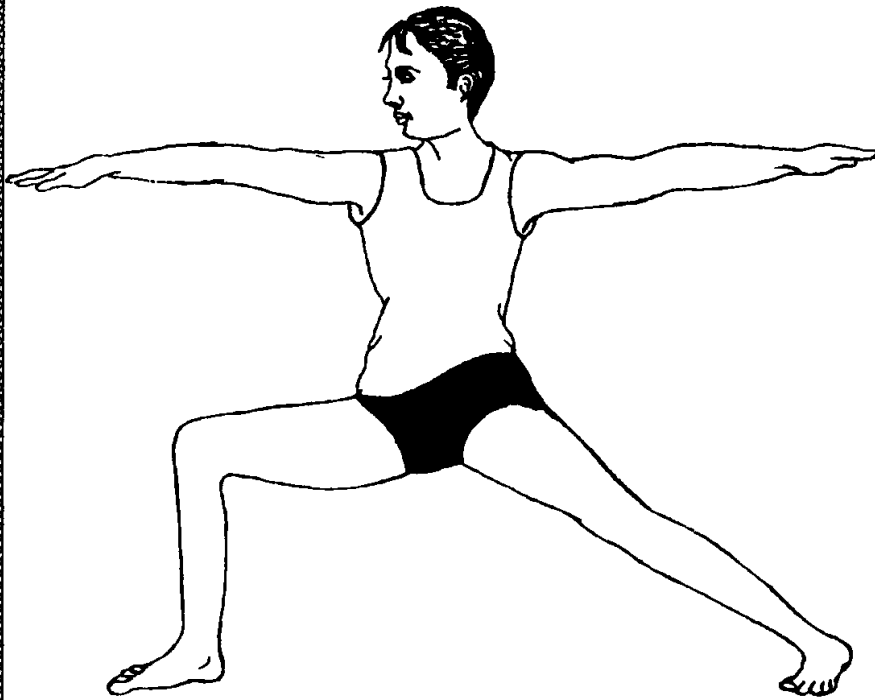
#### محدودیتها Limitations

کسانی که از مشکلات شدید سیاتیکی و فشار خون بالا رنج می برند نباید این حرکت را انجام دهند و یا زیر نظر مربی با تجربه یوگا انجام دهند.



**نکات مهم:**

- ۱- قرار گرفتن کامل هر دو کف پا روی زمین
- ۲- قائم بودن زاویه بین دو ساق پا و ران پا در پای خم شده
- ۳- در یک امتداد بودن هر دو شانه و کف دست
- ۴- انبساط قفسه سینه
- ۵- صاف و کشیده بودن ستون فقرات



ویرابهاذرا آسانا - ۱ Virabhadra Asana - 1

## ویراباهادرا آسانا - ۱ Virabhadra Asana - 1



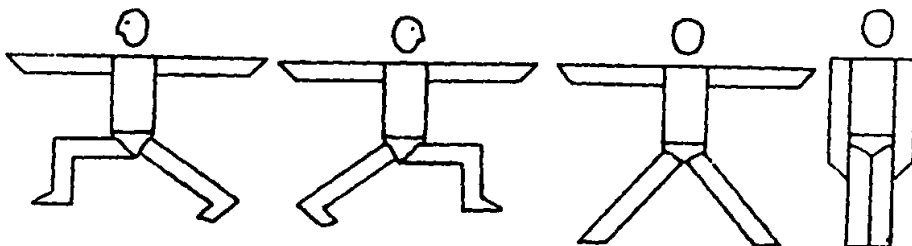
ویرا (Vira) به معنی جنگجو، مبارز  
(Warrior)، بدرا (bhadra) به معنی  
بهترین (Best) می باشد. ویرا بدرا نام  
جنگجوی بزرگی بوده که این حرکت را به  
اسم او نامگذاری کرده اند و آن بدین سبب  
بوده است که حالات سه گانه این حرکت از  
دور شباهت به حالات گارد گرفتن یک  
جنگجوی قدیمی را نشان می دهد.

### فواید و خواص:

- انجام این حرکت عضلات پاها و دستها را قوی میکند.
- چربیهای اضافی روی رانها کاسته می شود.
- برای برطرف کردن مشکل سیاتیک رگها مفید می باشد.
- موجب انبساط قفسه سینه گشته، جریان خون به قلب و ششها تسهیل می گردد.

□ برای تنظیم و تعدیل کارکرد ارگانهای شکمی مفید است.

### روش اجرا:



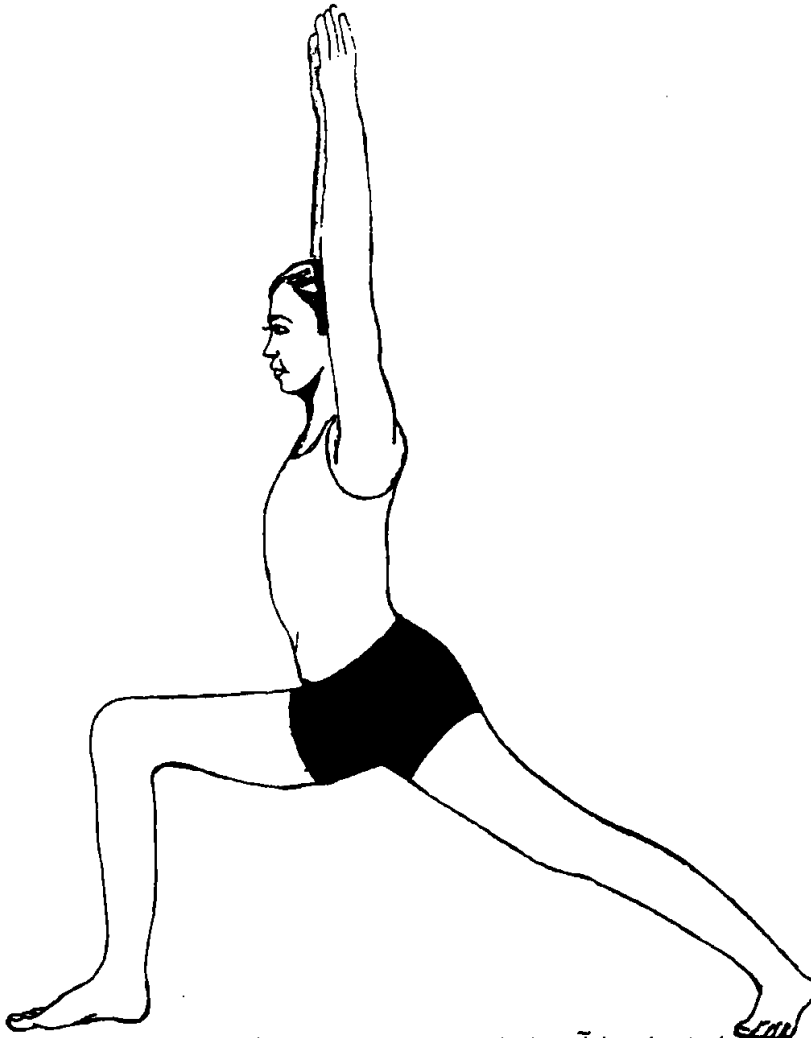
- روی زمین ایستاده پاها را حدوداً به اندازه ۱/۵ متر از یکدیگر باز نمائید.
- دستها را در اطرافتان بالا آورده کف دستها را به موازات زمین نگاه دارید.
- پای راست را ۹۰ درجه به سمت راست بچرخانید.
- سپس پنجه پای چپ را کمی به سمت راست بگردانید.
- زانوی پای راست را به آرامی آنقدر خم نمائید که کشاله ران به موازات زمین گردد.
- گردن را به سمت راست و تقریباً همسو با نوک پای راست بگردانید.
- دقت نمائید که در این حالت ستون فقرات و زانوی چپ صاف و کشیده باشد.
- برای مدت ۱۵ الی ۲۰ ثانیه در این حالت با تنفسهای عادی باقی بمانید.
- این حرکت را در جهت دیگر روی زانوی چپ برای زمان مشابه انجام دهید.

#### محدودیتها Limitations

آنهايي که مشکلات قلبی دارند از انجام این حرکت باید خودداری نمایند و یا این حرکت را زیر نظر مربی یوگای خبره انجام دهند.

### نکات مهم:

- ۱- قرار گرفتن کامل هردو کف پا روی زمین
- ۲- در یک امتداد بودن هر دو شانه
- ۳- چرخش کامل لگن
- ۴- انقباض قفسه سینه
- ۵- صاف و کشیده بودن ستون فقرات



ویرابهاذرا آسانا - ۲ Virabhadra Asana - 2

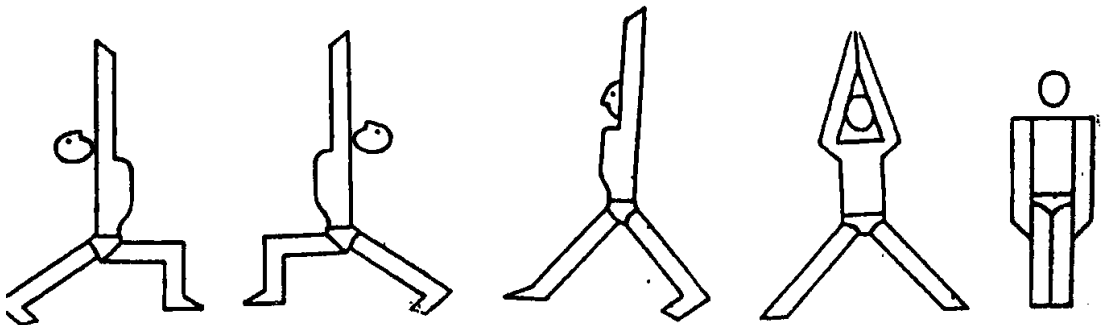
## ویراباهادرا آسانا - ۲ Virabhadra Asana - 2



### فواید و خواص:

- دارای تمامی خواص ویرابدر آسانا - ۱ است ضمن اینکه موجب انبساط بیشتر قفسه سینه شده و تنفس عمیق ترمی گردد.
- این حرکت موجب نرمی و انعطاف پذیری عضلات و مفاصل شانه‌ها و گردن می‌شود.
- موجب کشیدگی و تقویت عضلات زیر بغل می‌گردد.

### روش اجرا:

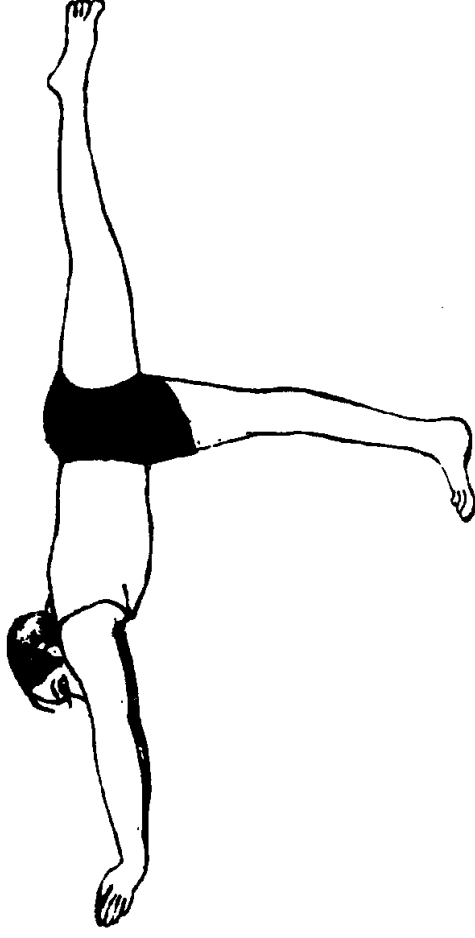


- روی زمین ایستاده، پاها را حدوداً به اندازه ۱/۵ متر از یکدیگر باز نمائید.
- پای راست را ۹۰ درجه به سمت راست بگردانید.
- هر دو دست را بالای سر آورده کف دستها را بهم بچسبانید - دقت داشته باشید که آرنجها کاملاً صاف و کشیده باشند.
- ضمن بیرون دادن تدریجی تنفس (بازدم) ، بدن، سر و گردن را به سمت راست بچرخانید.
- سر را تا حدی به سمت عقب متمایل نموده، به دستهای بهم چسبیده شده نگاه کنید.
- زانوی پای راست را به آرامی آنقدر خم نمائید که کشاله ران به موازات زمین باشد.
- در این حالت دقت نمائید که ستون فقرات و زانوی چپ صاف و کشیده باشند.
- برای مدت ۱۵ الی ۲۰ ثانیه در این حالت با تنفسهای عادی باقی بمانید.
- این حرکت را در جهت دیگر روی زانوی چپ برای زمان مشابه انجام دهید.

#### محدودیتها Limitations

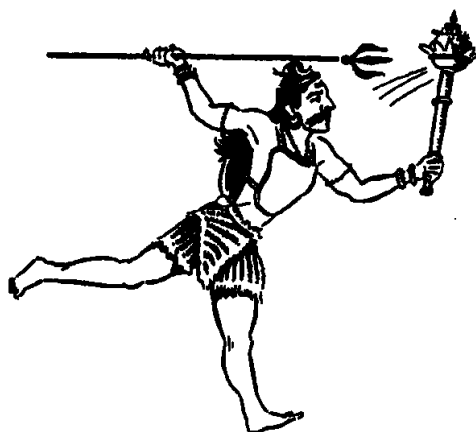
همان محدودیتهای ویرابدر آسانا - ۱ در اینجا نیز صادق است. قابل ذکر اینکه حتی اگر دارای مشکلات قلبی نیستید، نباید این حرکت را بمدّت طولانی انجام دهید.

## ویربها دراسانا - ۳ - Virabhadrasana



- نکات مهم :**
- ۱- در یک خط بودن دستها، ستون فقرات پا
  - ۲- قائم بودن زاویه بین دو پا

### ویرباهدراسانا - ۳ - 3 Virabhadraasana

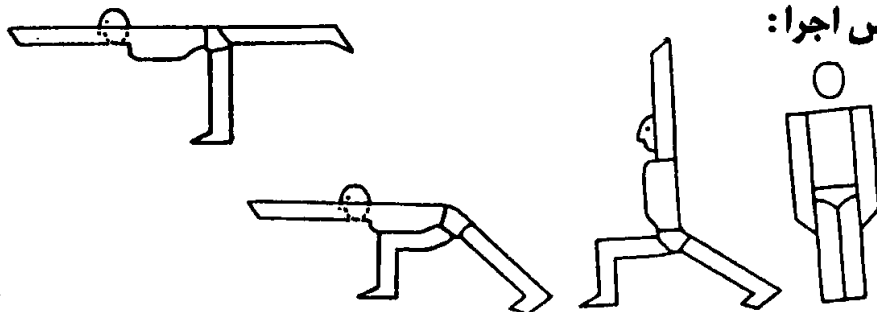


#### فواید و خواص :

- این حرکت بعنوان یک حرکت تعادلی یوگا محسوب می شود. حرکات تعادلی در یوگا خاصیت ایجاد آرامش فکری را داشته و موجب هوشیاری و زیرکی روانی می شوند.
- عضلات پشت و کمر و مرتبط با ستون فقرات با انجام این حرکت تقویت می شوند.

- عضلات پاها و دستها بیشتر از حرکات قبلی تقویت می شوند.
- این حرکت بخصوص برای دوندگان توصیه می گردد زیرا موجب چابکی (agility) و توانائی و نیرومندی (vigour) بیشتر آنها می شود.
- این حرکت موجب انقباض و تنظیم کارکرد ارگانهای شکمی می گردد.

#### روش اجرا :





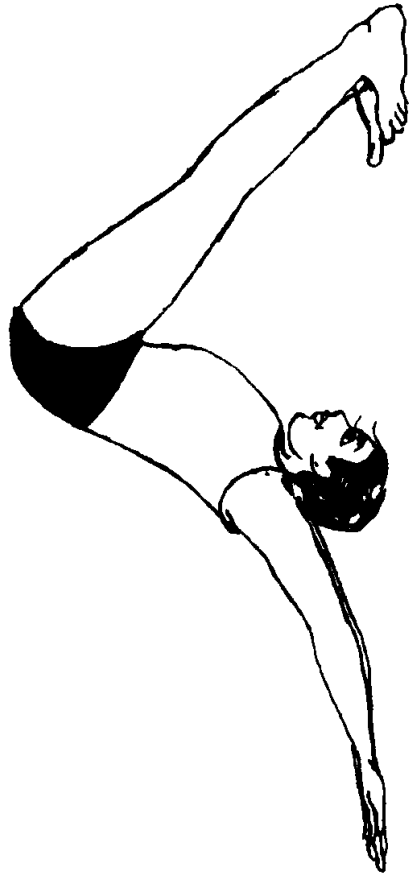
ویرابدرا آسانا - ۲ به سمت راست را انجام می‌دهید و سپس دستها و بدن را با همان وضعیت بتدریج طوری بطرف کشاله ران و زانوی راست متمایل نموده که شکم شما به کشاله ران بچسبد.

- سپس زانوی راست را بتدریج صاف و مستقیم کرده و پای دیگر را نیز بطور هماهنگ از زمین بلند می‌نمائید بطوریکه در امتداد بدن و عمود با پای راست (روی زمین) باشد.

- در این وضعیت برای ۱۵ الی ۲۰ ثانیه با تنفسهای عادی باقی می‌مانید.

#### محدودیتها Limitations

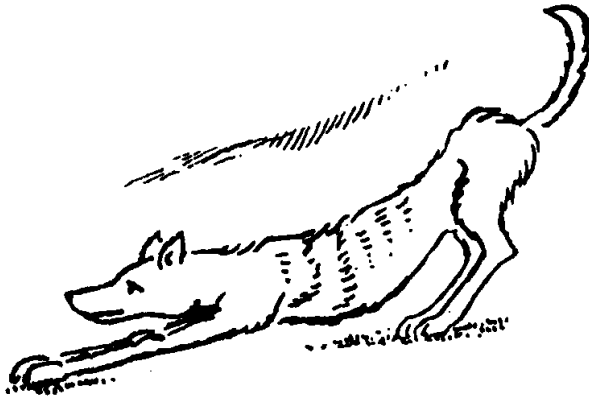
همان محدودیتهای ویرابدرا آسانا - ۲ و ۱ در اینجا نیز صادق است.



آدو موکا شو آنا آسانا Adho Mukha Shvana Asana

- نکات مهم :**
- ۱- در امتداد بودن کف پاها و کف دستها با یکدیگر (روی یک خط باشند)
  - ۲- صاف و کشیده بودن ستون فقرات
  - ۳- صاف و کشیده بودن مفصل آرنج و زانو
  - ۴- رسیدن سر به زمین

## آدو موکا شوآنا آسانا Adho Mukha Shvana Asana

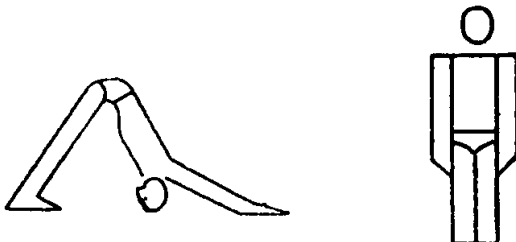


آدو (Adho) به معنی پائین (Down)،  
 موکا (Mukha) به معنی چهره،  
 صورت (Face) و شوآنا به معنی  
 سگ (Dog) می باشد. آدو موکا شوآنا  
 دلالت بر سگی در حالت خمیازه کشیدن  
 را دارد که سروپاهای جلو را به  
 سمت جلو کشیده و کفل را بالا نگاه  
 داشته است.

### فواید و خواص :

- انجام این حرکت موجب کشیدگی عضلات پشت، کمر و پشت پاها می شود و خستگی مفرط را از بین می برد و باعث شادابی و سرحالی می گردد.
- باعث تناسب در میج و قسمت های مختلف پا می شود.
- در بهبود آرتروز شانه مؤثر است.
- باعث تقویت عضلات شکمی می گردد.
- کارکرد کلیه ها را تنظیم و متعادل می کند.
- تپش قلب را آرام و متعادل می کند.
- جریان خون به مغز در این حرکت موجب تقویت سلول های مغز گشته که بدنبال آن تقویت تمرکز فکر و حافظه را می تواند باعث شود.

### روش اجرا :



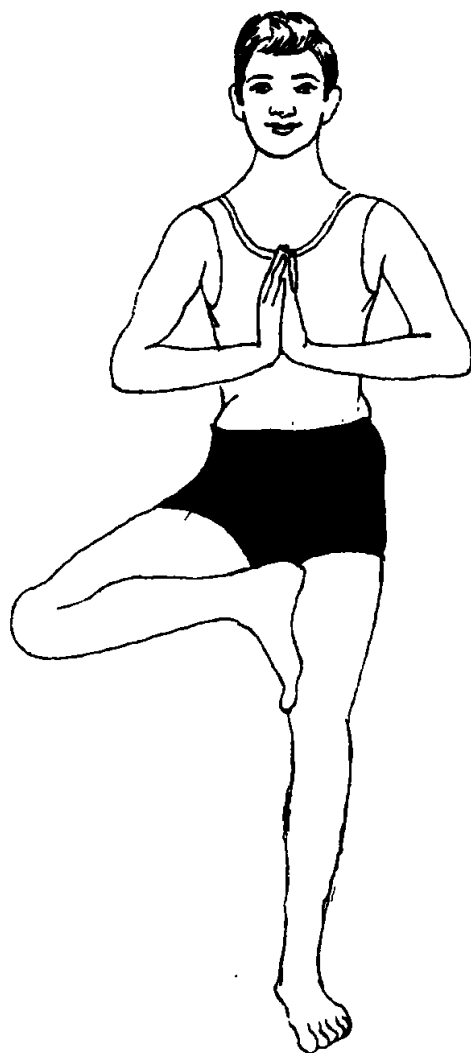
- صاف و مستقیم می ایستید، پاها را به اندازه عرض شانه‌ها باز می‌نمائید. سپس آهسته خم شده کف دستها را روی زمین (بفاصله حدوداً یک متری از کف پا) قرار می‌دهید.
- طبیعتاً در ابتدا وقتی چنین کاری را انجام می‌دهید پاشنه پاها از زمین بلند می‌شوند - در این حالت سعی کنید بدون اعمال فشار بتدریج در تمرینات مکرر بعدی پاشنه پاها را روی زمین قرار دهید.
- در ابتدا ممکن است این حرکت موجب کشیدگی زیاد عضلات پشت پاها شود که بعد از مدتی رفع می‌گردد.
- فرم کامل این حرکت بدین ترتیب است که کف پاها و سر روی زمین قرار می‌گیرند .

#### محدودیتها Limitations

کسانی که از ناراحتیها شدید سیتاتیکی رنج می‌برند نباید این حرکت را انجام دهند و یا زیر نظر مربیان با تجربه یوگا انجام دهند.

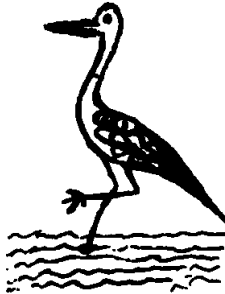
**نکات مهم:**

- ۱- صاف و کشیده بودن زانوی پائی که روی زمین است
- ۲- زانوی پا خم شده در امتداد زانوی پای صاف



نک پادا آسانا Ek pada Asana

## نک پادا آسانا Ek pada Asana



نک (Ek) به معنی یک (One) و پادا

(Pada) به معنی پا (Foot). نک پادا

یعنی روی یک پا ایستادن.

### فواید و خواص :

□ یکی از حرکتهای تعادلی در یوگا می باشد. حرکات تعادلی در یوگا همانگونه که قبلاً هم اشاره شده است خاصیت ایجاد آرامش فکری و روانی را دارد.

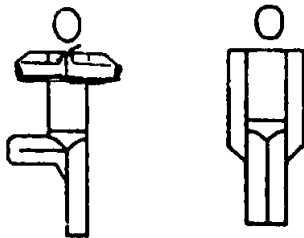
□ انجام متداوم و صحیح این حرکت تأثیرسزائی در کاهش اضطراب دارد.

□ تمرکز فکر را افزایش می دهد.

□ عضلات ساق، زانو و ران را تقویت کرده قدرت تعادل را بالا می برد.

□ باعث افزایش اعتماد بنفس می شود.

### روش اجرا:



– روی زمین ستون فقرات را صاف و کشیده نگاه دارید .

– پای راست را از زانو خم کرده، کف پای راست را به بالای ران چپ در

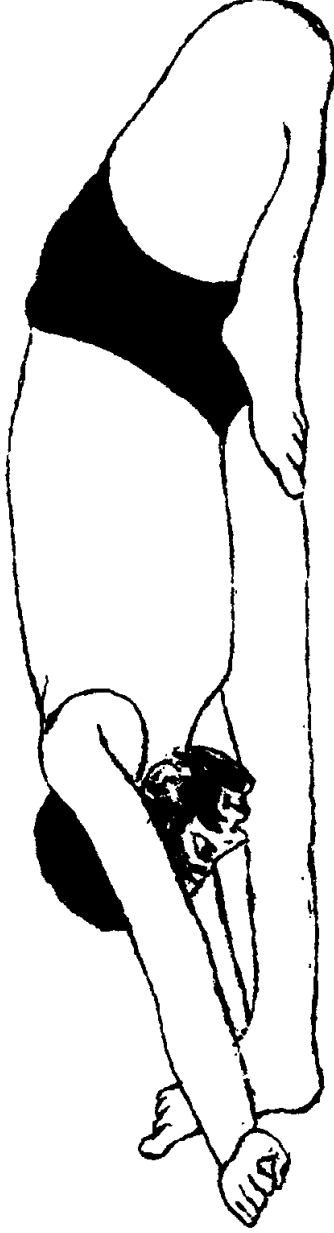
داخل بچسبانید.

- کف دستها را بهم چسبانیده مقابل سینه قرار دهید - بطوریکه ساق دستها در امتداد هم قرار گیرند.
- با تثبیت نگاه بیک نقطه در مقابل خود، براحتی در این حالت برای یک دقیقه با تنفس عادی باقی بمانید.
- بعد از یک دقیقه همین عمل را با پای دیگر انجام دهید.

#### محدودیتها Limitations

کسانی که جراحیهای در ناحیه شکمی داشته‌اند حداقل بمدّت ششماه بعد از عمل جراحی می‌توانند این حرکت را انجام دهند.

## جانو شیرشا آسانا Janu Shirsha Asana

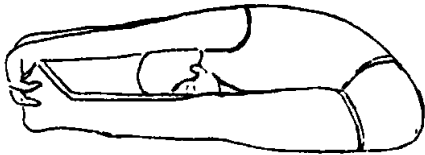


### نکات مهم:

- ۱- صاف و کشیده بودن ستون فقرات
- ۲- در یک امتداد بودن شانه‌ها
- ۳- خم نشدن زانوی پای صاف
- ۴- ایجاد زاویه قائمه بین رانها
- ۵- قرار گرفتن شکم، سینه و پیشانی روی پا



## پس‌چی ما اوتانا آسانا Paschima - Uttana - Asana



پس‌چی ما (Paschima) بمعنی غرب

(West) اوتانا (Uttana) یعنی

کشیدگی زیاد و یا پر قوت (Intense)

Pull). در درسهای یوگا چنین مطرح

است که جلوی بدن از پیشانی تا نوک پا

«شرق»، پشت بدن از پشت سر تا پاشنه

پا «غرب»، ناحیه بالای سر «شمال» و ناحیه پائین پا «جنوب» محسوب می‌شود. بدین ترتیب پس

چی ما اوتانا یعنی کشش زیاد پشت بدن از پشت سر تا پاشنه پا.

### فواید و خواص :

□ موجب ایجاد تعادل در غدد گوارشی می‌شود. ناراحتیهای معده و

روده کوچک و بزرگ را از بین می‌برد.

□ کارکرد کلیه‌ها را متعادل، تنظیم و تقویت می‌کند.

□ تقویت و کنترل‌کننده قوای جنسی (Impotency) می‌باشد.

□ موجب بهبود دیسک کمر می‌گردد.

□ این آسانا برای بیماران صرعی و دیابتیک مفید تشخیص داده شده.

□ برای بهبود میگرن، سینوزیت و سرماخوردگی توصیه می‌گردد.

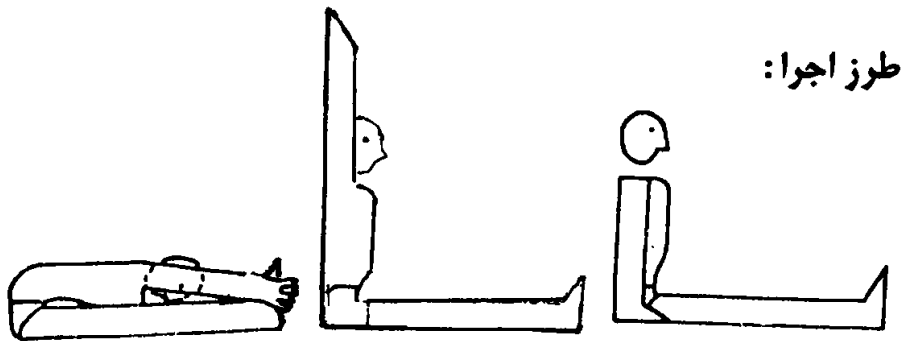
□ باعث افزایش متناسب جریان خون در قسمتهای دیسک و لگن

خاصه Pelvic Region می‌شود.

□ چربیهای اضافی ناحیه شکم، کمر، کفل و ران را از بین می‌برد.

□ اختلالات قاعدگی Menstrual Disorder را از بین می‌برد.

□ موجب آرامش، نشاط و سرحالی می‌گردد.



طرز اجرا:

– روی زمین بنشینید، پاها را دراز نموده، صاف و کشیده بهم چسبیده نگاه دارید.

– با کشیدن نفس عمیق (دم) دستها را به بالای سر برده، با بیرون دادن تدریجی نفس (بازدم) بدن را آرام آرام بطرف جلو (سمت پاها) خم کرده با هر دو دست سعی نمائید که انگشتان شست پاها را بگیرید (با دست راست انگشت شست پای راست و با دست چپ انگشت شست پای چپ را بگیرید). علت بالا بردن دستها برای بالا کشیدن پرده دیافراگم هنگام انجام تمرین می باشد که موجباتی فراهم آید که به کبد، طحال و امعاء داخلی فشار نامتناسب نیاید. قابل توجه اینکه اگر گرفتن انگشتان شست پاها امکان پذیر نباشد، ساق پا یا زانوها را با دستان بگیرید و با تمرینات مکرر سعی نمائید که به حالت کامل برسید.

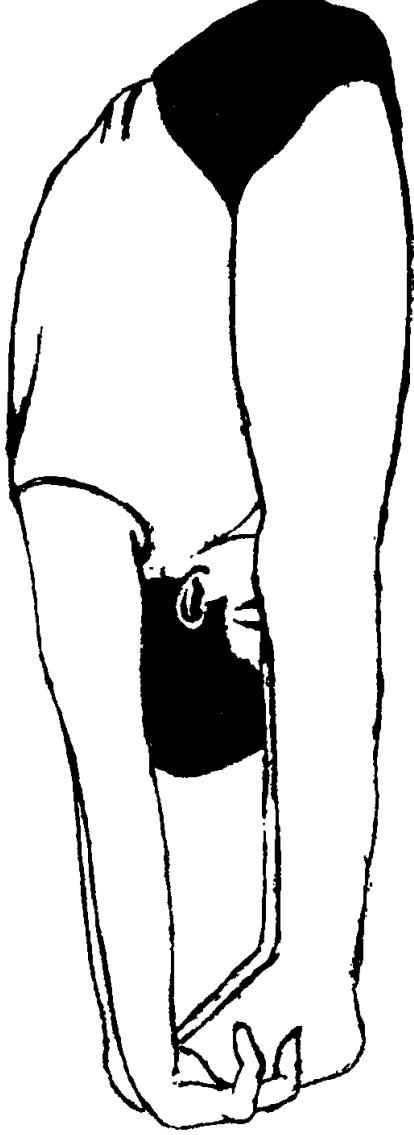
– سعی نمائید که سر را روی زانوها قرار دهید.

– در حالت کامل بمدت ۴۰ ثانیه الی ۱ دقیقه قرار گرفته بطور عادی تنفس نمائید. سپس با کشیدن نفس عمیق تدریجی به حالت اولیه بازگردید. ✓ نکته مهم قابل توجه اینکه هنگام انجام این آسانا کمر را صاف و کشیده نگاه داشته و از ناحیه کمر آرام آرام خم شوید و نه از ناحیه شانه ها و بالای سر.

#### محدودیتها Limitations

کسانی که از مشکلات مربوط به ستون فقرات، سیاتیک شدید، مشکلات شدید قلبی و صدمات و زخمهای ناحیه شکمی از زخم معده، زخم اثنی عشر و روده رنج می برند نباید این حرکت را انجام دهند.

## پس‌چی ما او تانا آسانا - Asana - Uttana - Paschima



### نکات مهم :

- ۱- صاف و کشیده بودن پاها
- ۲- عمود بودن کف پاها به زمین
- ۳- صاف و کشیده بودن ستون فقرات
- ۴- مماس بودن کامل شکم و سینه با پاها
- ۵- طبیعی بودن جریان تنفس

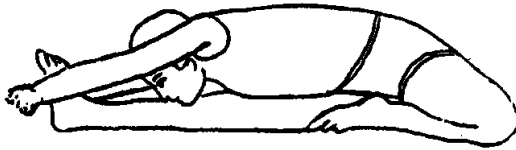
## جانوشیرشا آسانا Janu Shirsha Asana

جانو (Janu) یعنی زانو (Knee) و

شیرشا (Shirsha) یعنی سر

(Head) . بدین ترتیب جانوشیرشا

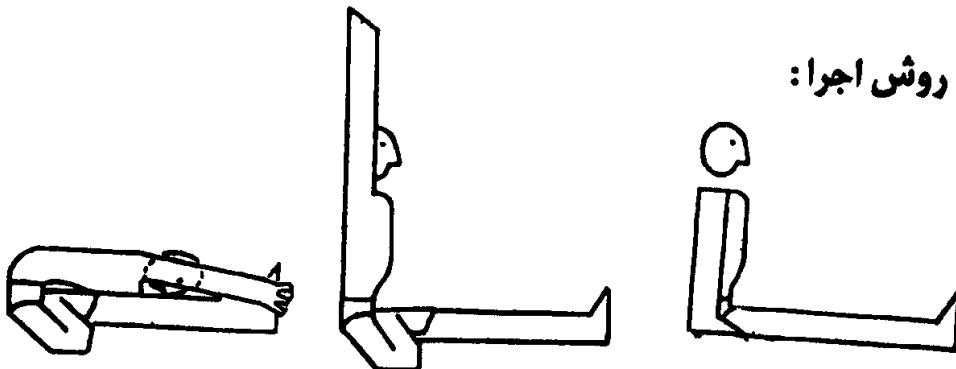
یعنی آوردن سر بر روی زانو .



### فواید و خواص :

- این آسانا موجب تقویت کبد و طحال میگردد.
- موجب بفعالت واداشتن کلیه ها میگردد.
- دمای بدن را تنظیم می نماید.
- افرادی که از بزرگی پروستات رنج می برند با انجام صحیح این حرکت می توانند به وضعیت طبیعی بازگردند،

### روش اجرا :



**طرز اجرا:**

- روی زمین نشسته پاها را جلوی خود دراز نمائید - زانوها صاف و کشیده باشد.
- پای چپ را از زانو خم کرده و کف پا را به قسمت بالای ران پای راست بچسبانید.
- با کشیدن نفس عمیق دستها را بطرف بالا بلند کرده (جهت بالا دادن پرده دهافراگم). سپس آرام آرام با بیرون دادن نفس بر روی پای راست خم شوید و با دو دست سعی نمائید که کف پای راست را بگیرید.
- سعی نمائید که پیشانی خود را روی زانوی پای راست بگذارید.
- در این حالت برای ۴۰ ثانیه الی ۱ دقیقه باقی بمانید، سپس با کشیدن نفس عمیق (دم) تدریجی به حالت اولیه خود برگردید.
- این آسانا را هفت بار با خم کردن زانوی پای راست انجام دهید.

**محدودیتها Limitations**

کسانی که از مشکلات مربوط به ستون فقرات، سیاتیک شدید، مشکلات شدید قلبی و زخمهای شکمی (مانند زخم معده، زخم اثنی عشر و روده) رنج می‌برند نباید این حرکت را انجام دهند.

### نکات مهم :

- ۱- قرار گرفتن پاشنه پاها روی کشاله‌های پاهاى متقابل
- ۲- صاف و کشیده بودن ستون فقرات
- ۳- آرامش در اعضای صورت



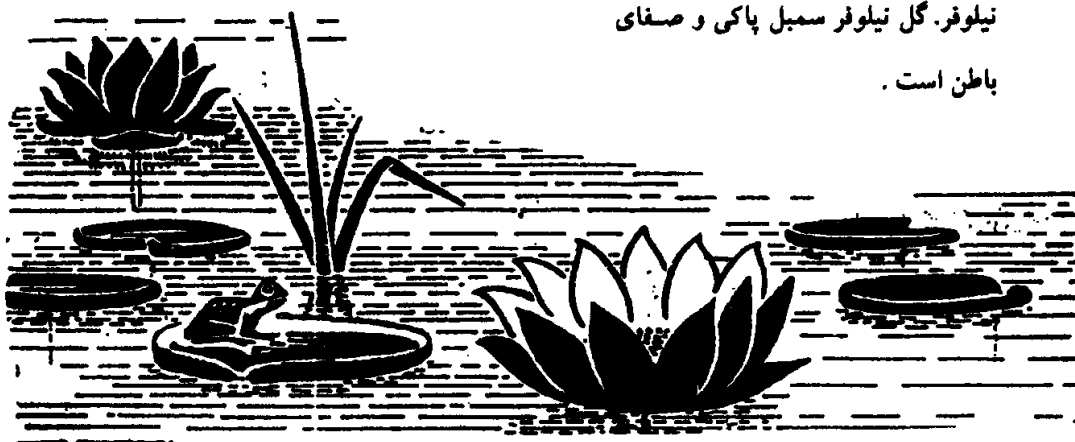
پادماسانا / لوتس / Padmaasana / Lotus

## پادما سانا / لوتس Padmaasana / Lotus

پادما (Padma) یعنی لوتس یا گل

نیلوفر. گل نیلوفر سمبل پاکی و صفای

باطن است.

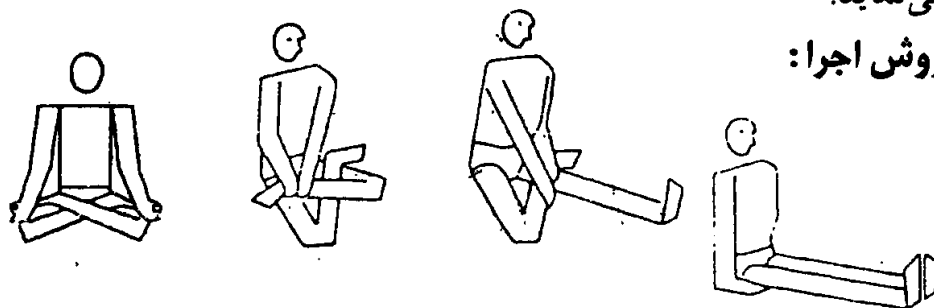


### فواید و خواص:

- این آسانا موجب هوشیاری ذهنی می‌گردد.
- سفتی و انقباض زانوها و مچ پاها را از بین می‌برد.
- جریان خون را در ارگانهای بطنی و شکمی (Abdominal) افزایش می‌دهد.

- شرایط خاص فیزیکی و روانی جهت داشتن تمرکز فکر ایجاد می‌نماید.

### روش اجرا:

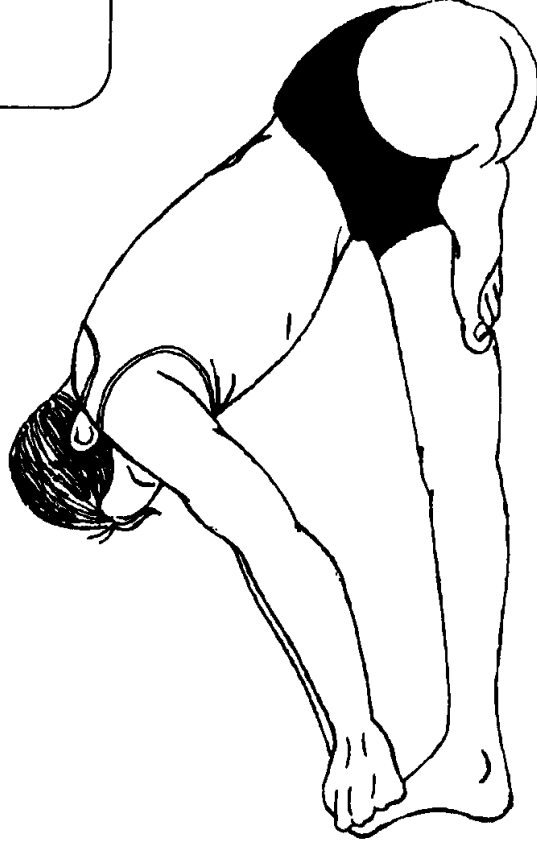


- روی زمین نشسته پاها را صاف و مستقیم نگاه دارید.
- پای راست را از زانو خم کرده و بکمک دستان پا را روی کشاله ران پای چپ قرار دهید.
- پای چپ را مانند پای راست از زانو خم کرده و بکمک دستان آنرا روی کشاله ران پای راست قرار دهید.
- در این وضعیت ستون فقرات را صاف و مستقیم نگاه دارید.
- قفسه سینه را بالا کشیده
- دستها را صاف و کشیده روی زانوها قرار دهید.
- چشمها بسته و مردمک چشم (تخم چشم) به سمت پائین باشد.
- در این وضعیت برای ۳۰ ثانیه الی ۱ دقیقه باقی مانده و نفسهای آرام و عمیق بکشید.

#### محدودیتها Limilations

کسانیکه از آرتروز شدید در ناحیه زانو رنج می‌برند از انجام این حرکت خودداری کنند.





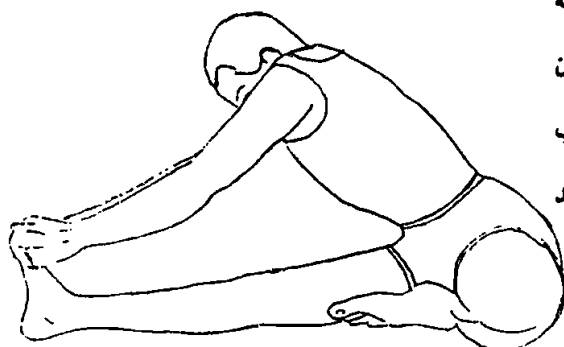
ماها مودرا / Maha Mudra

### نکات مهم :

- ۱- صاف و کشیده بودن ستون فقرات
- ۲- در یک امتداد بودن شانه‌ها
- ۳- ایجاد زاویه قائمه بین رانها
- ۴- هماهنگی حرکات با تنفس

## ماها مودرا Maha Mudra

ماها (Maha) بمعنی بزرگ و عظیم  
(Great) و مودرا (Mudra) به  
معنی بستن و قفل کردن  
(Closing/shutting) بدین ترتیب  
ماها مودرا یعنی بستن ، یا انقباض شدید  
یا قوی .



### فواید و خواص :

- انجام صحیح و متداوم این حرکت کارکرد و ترشحات غدد فوق کلیوی (Adrenal Glands) را تنظیم و متعادل می کند.
- کارکرد اجزای داخلی شکم مانند کبد، کلیه ها، روده ها و .... را تنظیم و تقویت می کند.
- خانمهایی که از افتادگی رحم (Prolapse Womb) رنج می برند، با انجام صحیح و متداوم این حرکت می توانند بهبود یابند.
- آقایانی که دچار بزرگی و تورم پروستات (Prostate) شده اند، با انجام صحیح و متداوم این حرکت می توانند بهبود یابند.
- انجام این حرکت برای رفع مشکلات گوارشی منجمله نفخ شکم فوق العاده مفید می باشد.
- انجام این حرکت موجب بهبودی بزرگی طحال (spleen) می گردد.

کتاب هاتا یوگا پرادپیکا (Hatha Yoga Pradipika) از کتب سنتی و اصیل منبع در یوگا این حرکت را بعنوان یک احسان و لطف بزرگ برای انسانها معرفی کرده است.

**طرز اجرا:**

- روی زمین نشسته پاها را جلوی خود دراز نمائید - زانوها صاف و کشیده باشد.
- پای چپ را از زانو خم کرده و کف پا را به قسمت بالای ران پای راست از داخل بچسبانید.
- با کشیدن نفس عمیق دستها را بطرف بالا بلند کرده، سپس آرام آرام با بیرون دادن نفس بر روی پای راست خم شوید و با دو دست سعی نمائید که کف پای راست را بگیرید.
- سعی نمائید ستون فقرات صاف و کشیده باشد.
- هوا را از داخل ریه تا حد امکان بیرون داده، چشمها را بسته، مبادرت به انجام یک دم عمیق و بلندی نمائید.
- سر را پائین آورده چانه را در گودی گردن قرار دهید.
- با کشیدن نفس عمیق، شکم بداخل و بالا می کشید و در این حالت تا حد توانائی باقی می مانید سپس شکم را شل و آزاد کرده نفس را آرام بیرون می دهید.
- فرآیند تنفس و بداخل کشیدن شکم و آزاد سازی آنها می باید برای مدت ۳ الی ۵ بار تکرار شود و سپس بحالت اولیه باز گردید.
- این حرکت را عیناً با خم کردن زانوی پای راست، با حرکات و زمان مشابه انجام دهید.

**محدودیتها Limitations**

کسانیکه دارای مشکلات قلبی هستند می باید این حرکت را با احتیاط خاص زیر نظر مربی خبره یوگا انجام دهند.

**نکات مهم:**

- ۱- کف پاها بهم چسبیده بطرف داخل بدن
- ۲- قرار گرفتن زانوها روی زمین
- ۳- صاف و کشیده بودن ستون فقرات
- ۳- آرامش در عضلات صورت



**بداکونا آسانا Baddha Kona Asana**

## بداکونا آسانا Baddha Kona Asana



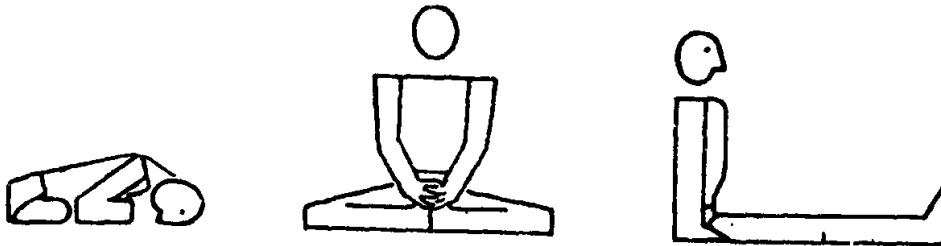
بدا (Badha) به معنی عقب کشیدن  
(Restrain)، کونا (Kona) به معنی  
زاویه (Angle). بداکونا دلالت به  
نوعی طرز نشستن با زاویه باز بین رانها  
از داخل گفته می شود.

### فواید و خواص:

- این حرکت بخصوص برای کسانی که از اختلالات ادراری رنج می برند توصیه می گردد.
- انجام این حرکت خاصیت انعطاف پذیری عضلات پائین بدن و لگن خاصره را زیاد می کند.
- با انجام این تمرین خون در عضلات ارگانهای بطنی و شکمی، لگن خاصره (Pelvic) و کمر افزایش می یابد.
- انجام متداوم این تمرین، پروستات (Prostate)، کلیه ها (Kidneys) و مثانه (Urinary Bladder) را سالم و کارکرد آنها را متناسب می گرداند.
- این تمرین به تنهایی و بخصوص اگر همراه با حرکت سارونگ آسانا انجام شود قاعدگی نامنظم را تنظیم و کارکرد تخمدانها را تقویت می کند.
- این حرکت برای خانمهای باردار بسیار مفید است زیرا به عضلات رحم و دستگاه تناسلی خاصیت ارتجائی داده و آنها را تقویت می کند.
- اگر خانمهای باردار هر روز برای چند دقیقه در این حالت بنشینند هنگام وضع حمل درد کمتری خواهند داشت.
- انجام این حرکت برای خانمهای باردار مانع بروز واریس رگها (Varicose Veins) می شود.

- انجام این حرکت دردهای سیاتیک (Sciatic) را از بین می‌برد.
- انجام این حرکت مانع بروز مرض فتق می‌شود. اگر بطور متداوم و مرتب انجام شود درد و سنگینی در بیضه‌ها را تسکین داده از بین می‌برد.

### طرز اجرا:



- روی زمین نشسته هر دو پا را در مقابل خود دراز کنید.
- زانوها را خم کرده، کف و پاشنه پاها را بهم می‌چسبانید، در ضمن اینکه پاها روی زمین قرار گرفته سعی می‌نمائید که پاشنه‌ها را بطرف داخل بکشید تا پاشنه پاها کاملاً به بدن بچسبند.
- کشاله رانها را باز کرده، زانوها را به زمین بچسبانید.
- پاها را با دستان بهم قلاب شده بگیرید، ستون فقرات را صاف و کشیده نگاه دارید.
- در این حالت تا حد امکان ضمن تنفسهای عادی باقی بمانید.
- در صورتیکه توانستید هنگام انجام این حرکت زانوها را به زمین بچسبانید، میتوانید سر را پائین آورده و پیشانی را روی زمین بگذارید و در این حالت با تنفسهای عادی تا ۱ دقیقه باقی بمانید.

### محدودیتها Limitations

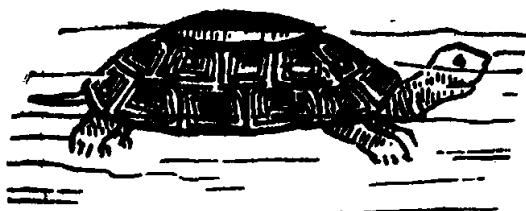
آنهائیکه از آرتروز شدید زانو رنج می‌برند باید از انجام این حرکت خود داری کنند.

- نکات مهم :**
- ۱- صاف و کشیده بودن ستون مهره‌ها
  - ۲- قرار گرفتن شانه‌ها زیر زانو‌ها
  - ۳- معاس شدن سیغه‌ها به زمین



کورما آسانا Kurma Asana

## کورما آسانا Kurma Asana



کورما (Kurma) به معنی لای  
پشت (Tortoise). از آنجائیکه  
این حرکت شباهت به لای پشت  
دارد، از اینرو به آن کورما گویند.

### فواید و خواص:

□ با انجام صحیح این حرکت کارکرد اعضای داخلی شکم منجمله  
کلیه‌ها و روده‌ها تنظیم و تقویت می‌گردد.

□ انجام این حرکت بطور کامل و متداوم موجب آرامش اعصاب  
(بخصوص اعصاب مغز nerves of the brain) می‌گردد. بعد از انجام  
صحیح این حرکت فرد احساس شادابی و سرحالی پیدا می‌کند. درست مثل  
اینکه از یک خواب راحت بلند شده باشد. بنابراین افرادی که دارای  
اضطراب، بیقراری، ترس و عصبانیت هستند با انجام متداوم این حرکت  
می‌توانند احساس آرامش و راحتی نمایند.

□ موجب انعطاف‌پذیری و تقویت ستون فقرات (عضلات، مفاصل و ...) می‌گردد.

□ جهت تقویت عضلات پاها، دستها و مفاصل شانه‌ها مفید می‌باشد.

### روش اجرا:





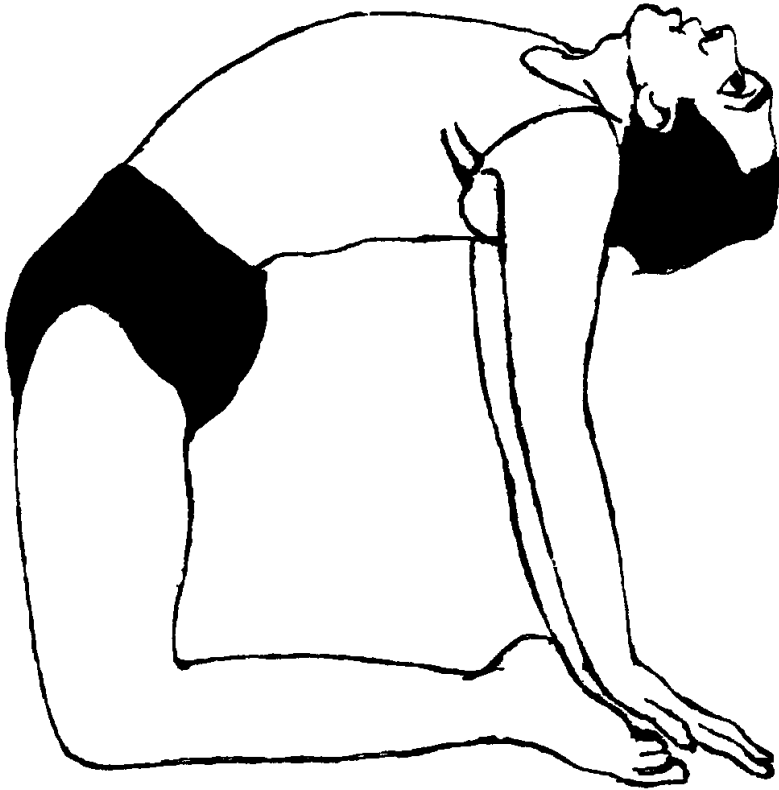
- روی زمین نشسته پاها را دراز نمائید.
- زانوها را حدود دو برابر عرض شانه‌ها از یکدیگر باز کنید.
- زانوها را خم کرده بطوریکه کف پاها روی زمین قرار گیرد.
- با بیرون دادن نفس بدن را به جلو خم کرده بازوها را به زیر پاها ببرید و سعی نمائید که دستها کاملاً صاف و کشیده روی زمین قرار گیرد.
- در حرکت کامل شانه‌ها و پیشانی نیز روی زمین قرار می‌گیرد و پاها دوباره صاف می‌شوند و بدین ترتیب سر شانه‌ها زیر زانوها قرار می‌گیرند.
- در این حالت بمدت ۲۵ الی ۳۰ ثانیه با تنفسهای عادی باقی مانده سپس بحالت اولیه باز گردید.

#### محدودیتها Limitations

کسانی که مبتلا به مشکلات سیاتیک، آرتروز در نواحی زانوها، لگن خاصره، ستون فقرات، شانه‌ها، دیسک و آسیب دیدگی در ناحیه شکمی هستند نباید این حرکت را انجام دهند.

**نکات مهم :**

- ۱- عمود بودن رانها به زمین
- ۲- باز بودن قفسه سینه
- ۳- باز بودن چشمها و دهان
- ۴- قرار گرفتن روی پا، روی زمین



**اُسترا آسانا Ustra Asana**

## اُسترا آسانا Ustra Asana



اُسترا (Ustra) به معنی شتر

(Camle) است . از آنجائیکه این

حرکت شباهت به قامت شتر دارد

از اینرو به آن اُسترا آسانا گویند .

### فواید و خواص :

□ این حرکت موجب کم شدن و از بین رفتن قوز پشت (Hunched

Back) و اصلاح نامتناسب شانه ها می شود.

□ با انجام متداوم و صحیح این حرکت می توان صدمات و ضایعات

مربوط به ستون فقرات (Spinal) را اصلاح نمود.

□ کمردرد را تسکین و شفا می بخشد.

### روش اجرا:



- زانوها را روی زمین گذاشته، آنها را بهم بچسبانید. (افراد مبتدی می‌توانند زانوها و کف پاها را به اندازه عرض شانه بازکنند).
- انگشتان و جلوی پاها را بطور صاف و کشیده و چسبیده بهم روی زمین قرار دهید.
- دستان را روی کمر گذاشته بآرامی بطرف عقب خم شوید.
- بادرست راست پاشنه پای راست و دست چپ پاشنه پای چپ را بگیرید.
- سر و گردن و ستون فقرات را تا حد امکان بطرف عقب خم نمایید.
- در حرکت کامل و صحیح ستون فقرات موازی با سطح زمین خواهد شد.
- در حالت نهایی برای نیم دقیقه با نفسهای عادی باقی بمانید.
- با آزاد سازی یکی یکی دستان به حالت عمود با زمین در آمده سپس روی پاها نشسته در حالت ششانکاسانا (سجده) استراحت نمایید.

#### محدودیتها Limitations

کسانیکه از ناراحتیهای شدید قلبی، فشار خون بالا و دیسک کمر رنج می‌برند از انجام این حرکت خودداری کنند.

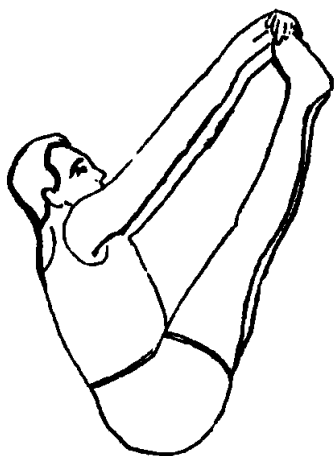
## نکات مهم:

- ۱- صاف و کشیده بودن ستون فقرات
- ۲- صاف و کشیده بودن پاها و دستها
- ۳- حفظ تعادل روی لگن



پادانگشتا آسانا Padangushtha Asana

## پادانگشتا آسانا Padangushtha Asana

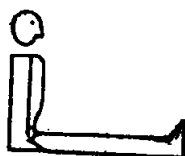
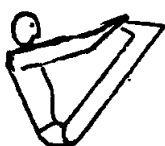


پاد انگشتا (Padangushtha)  
 بمعنی انگشت شصت پا (Big Toe).  
 از آنجائیکه در این حرکت ایجاد تعادل  
 بدن را با گرفتن انگشتان شصت پاها  
 کنترل می‌کنند از اینرو به آن پاد انگشتا  
 گفته‌اند.

### فواید و خواص:

- این یک حرکت تعادلی در یوگا می‌باشد. حرکات تعادلی در یوگا خاصیت ایجاد آرامش فکری و روانی دارند.
- انجام این حرکت عضلات کمر و شکم را تقویت می‌کند.
- مفاصل زانوها، مچ پاها با انجام این حرکت تقویت می‌شوند.
- برای کمر دردهای بعد از زایمان بسیار مفید می‌باشد.
- بدلیل کشیدگی پاها و شرایط خاص فیزیکی ایجاد شده با این حرکت، بدن متناسب و موزون میشود.

### روش اجرا:



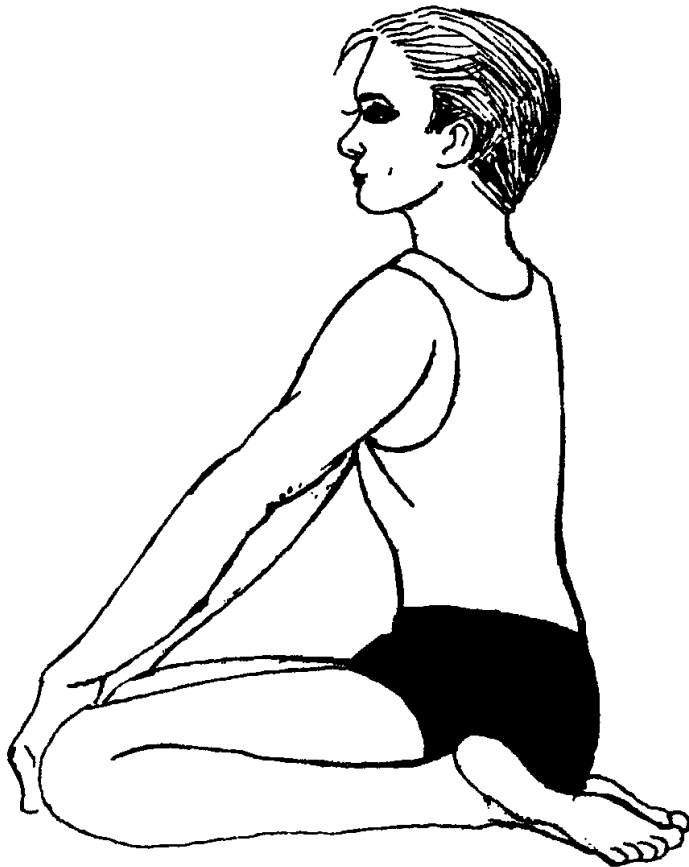
- روی زمین بنشینید، پاها را دراز نمائید.
- زانوها را خم کرده پاها را بهم چسبانده، به سمت داخل بدن ببرید.
- با انگشتان سیابه (دستان) هر دو شصت پاها را گرفته، پاها را از زمین بلند کرده، سپس زانوها را صاف و کشیده نمائید.
- روی کفل قرار گرفته تعادل خود را برقرار سازید.
- در این حالت برای ۲۰ تا ۵۰ ثانیه باقی مانده، سپس بحالت اولیه برگردید.

#### محدودیتها Limitations

کسانیکه از شکستگی و یا آرتروز ناحیه لگن رنج می‌برند نباید این حرکت را انجام دهند.

### نکات مهم:

- ۱- صاف و کشیده بودن ستون فقرات
- ۲- انقباض قفسه سینه
- ۳- آرام بودن جریان تنفس
- ۴- داشتن حس آرامش در عضلات شانه و گردن

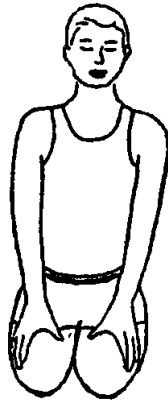


ویرا آسانا Vira Asana



## ویرا آسانا Vira Asana

ویرا آسانا در سه وضعیت انجام می‌پذیرد: وضعیت نشسته (Vira Asana)، وضعیت نشسته با دستان قلاب شده در بالا (Virasana Variation) و وضعیت درازکش (Supta Virasana) که در ذیل به شرح فواید و طرز اجرای تک تک آنها می‌پردازیم.

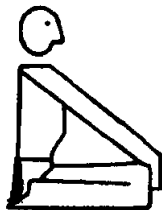


ویرا (Vira) به معنی جنگجو یا قهرمان (Warrior / Hero) است. ویرا آسانا دلالت بر نشستن با سینه‌های سپر کرده و کمر صاف مانند یک جنگجو یا قهرمان را دارد.

### فواید و خواص ویرا آسانا (وضعیت نشسته):

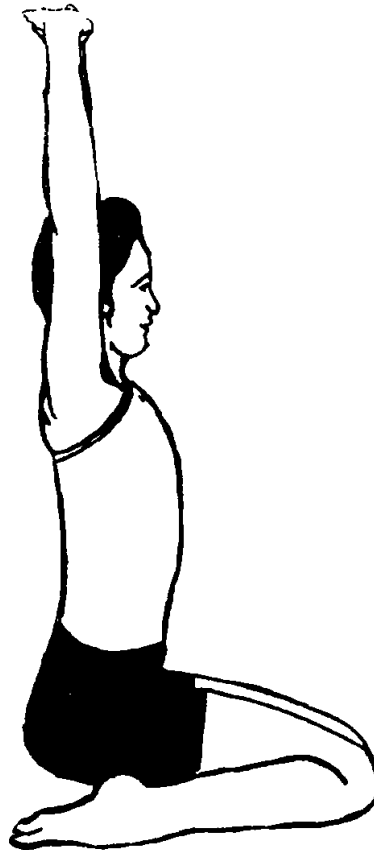
- موجب بهبود درد رماتیسمی در زانوها و نقرس (Gout) می‌شود.
- کسانی که دارای کف پای صاف هستند، با انجام متداوم و طولانی این حرکت بطور نسبی بهبود می‌یابند.
- احساس عدم راحتی و سنگینی در شکم را برطرف می‌سازد.
- تمرکز فکر و احساس تسلط بر ذهن را افزایش می‌دهد.
- موجب احساس آرامش و راحتی و رفع خستگی در عضلات پاها و کشاله ران می‌شود.

### روش اجرای ویرا آسانا (وضعیت نشسته):



### نکات مهم:

- ۱- صاف و کشیده بودن ستون فقرات
- ۲- انقباض قفسه سینه
- ۳- آرام بودن
- ۴- داشتن حس آرامش در عضلات شانه و گردن
- ۵- قرار گرفتن بازوها پشت گوشها
- ۶- صاف و کشیدن بودن دستها



ویرا آسانا Vira Asana

- روی زمین دو زانو نشسته بطوریکه زانوها بهم چسبیده، کف پاها از هم باز و باسن را روی زمین قرار دهید.
- در این حالت ستون فقرات را صاف و کشیده و کف دستها را روی زانوها قرار دهید.
- در این وضعیت برای یک دقیقه با تنفسهای عمیق باقی بمانید.

#### محدودیتها Limitations

افراد مبتلا به آرتروز شدید زانوها نباید این حرکت را انجام دهند.

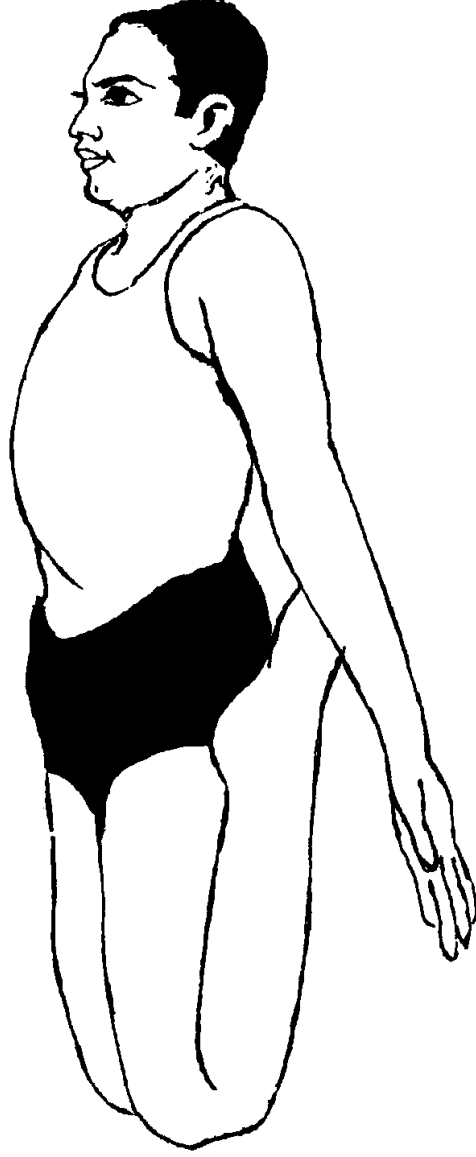
**فواید و خواص ویرا آسانا (وضعیت نشسته با دستان قلاب شده در بالای سر):**

- خواص مشابه وضعیت نشسته را دارد به اضافه اینکه عضلات بین دنده‌ها و عضلات مرتبط با قفسه سینه را تقویت می‌کند.
- برای بهبود افتادگی سینه در خانمها مفید است.

**روش اجرای ویرا آسانا (وضعیت نشسته با دستان قلاب شده در بالای سر)**



## ویرا آسانا Vira Asana



- نکات مهم :**
- ۱- صاف و کشیده بودن ستون فقرات
  - ۲- قرار دادن کامل هر دو کتف و پشت سر روی زمین
  - ۳- چسباندن زانوها بهم

- در ویرا آسانا وضعیت نشسته قرار گرفته.

- پنجه دستها را بهم قلاب کرده، دستان را صاف و مستقیم به بالای سر برده بطوریکه کف دستها بطرف سقف باشد.

- در این وضعیت برای یکدقیقه با تنفسهای عمیق باقی بمانید.

✓ نکته مهم اینکه اگر نشستن در وضعیت کامل ویرا آسانا (باسن روی زمین) برای شما مشکل است می‌توانید ابتدا باسن را روی کف پا قرار داده و بمرور با تمرینات بیشتر بتدریج به وضعیت کامل برسید.

### فواید و خواص ویرا آسانا (وضعیت دراز کش)

□ کسانی که وضعیت کاری یا شغلیشان طوری است که می‌باید زیاد راه بروند یا زیاد بایستند، با انجام این حرکت احساس آرامش و رفع خستگی در پاها و کشاله ران می‌نمایند.

□ این حرکت برای رفع مشکلات معده و روده و مشکلات گوارشی مفید است.

□ این حرکت برای تقویت مفاصل زانوها و مچ پاها فوق العاده مفید است مشروط بر اینکه با نرمش، بتدریج و بطور متداوم انجام پذیرد.

### روش اجرای ویرا آسانا (وضعیت دراز کش):

- در وضعیت ویرا آسانا (وضعیت نشسته) قرار گیرید.

- به کمک آرنجها به آرامی پشت و کمر را روی زمین آورید.

- هر دو دست را صاف و کشیده در کنار بدن قرار دهید. این امکان نیز

وجود دارد که دستها را صاف و کشیده در امتداد و بالای سر قرار دهید.

می‌توانید زانوها را از هم باز نگاه داشته و بتدریج به وضعیت کامل برسید.



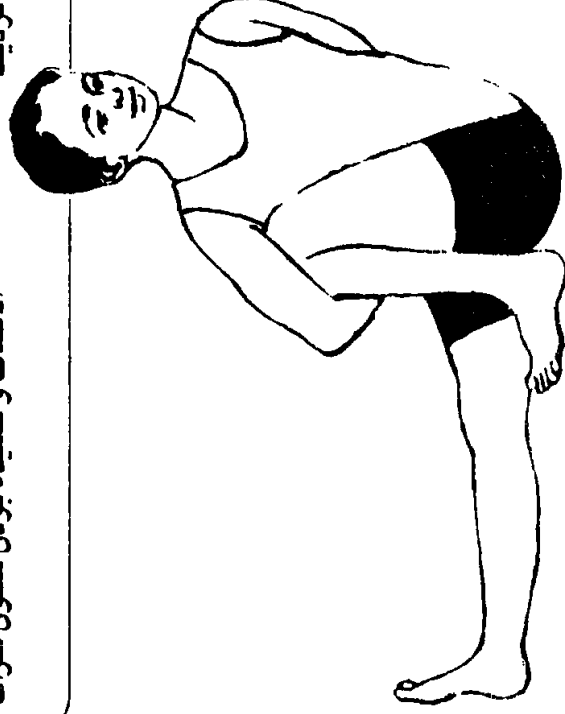
### محدودیتها Limitations

آنهائیکه از آرتروز شدید در ناحیه زانو رنج می‌برند نباید این حرکت را انجام دهند.

### نکات مهم :

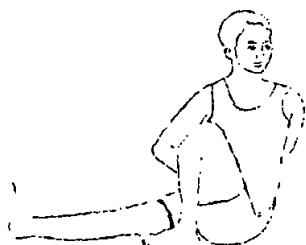
- ۱- صاف و کشیده بودن پایی که روی زمین قرار دارد.
- ۲- کف پای دراز شده عمود به زمین
- ۳- کف دست در امتداد ستون فقرات روی زمین نزدیک به لگن

- ۴- چرخش از ناحیه کمر
- ۵- موازی بودن چانه با سطح زمین
- ۶- صاف و کشیده بودن ستون فقرات



مریچی آسانا Maricha Asana

## مریچی آسانا Maricha Asana



مریچی (Marichi) نام یکی از عرفای

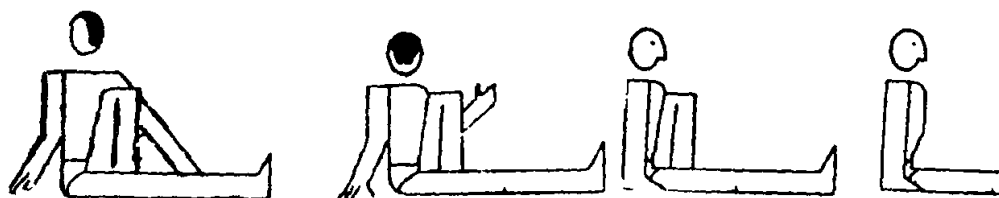
هندیست و این حرکت به احترام و یاد

او نامگذاری شده است.

### فواید و خواص:

- یکی از مفیدترین حرکات برای اصلاح کارکرد کبد (جگر) می باشد.
- کارکرد غده لوزالمعده (پانکراس) را تنظیم می کند، بنابراین انجام آن برای بیماران دیابت مفید بوده و توصیه می گردد.
- با انجام متداوم این حرکت درد کمر بهبود می یابد.
- انجام این حرکت برای تقویت مفاصل شانه ها مفید است.
- باعث کاهش چربی در ناحیه شکم، اطراف شکم و کمر می شود.
- عضلات گردن را تقویت میکند.

### روش اجرا:



- روی زمین بنشینید، پاها را دراز نمائید.
- زانوی پای چپ را خم کرده، سعی نمائید ماهیچه ساق پای چپ را به کشاله داخلی ران چپ بچسبانید. به عبارت دیگر سعی نمائید که کف پای چپ خود را تا حد امکان بطرف داخل بیاورید.
- کمر را حدود ۹۰ درجه به سمت چپ بچرخانید (تا حد امکان سعی نمائید و هرگز بخود فشار نیاورید).
- پشت بازوی دست راست خود را از پائین یا کنار زانوی پای چپ عبور داده کف دست راست را روی ساق پای راست قرار دهید و کف دست چپ را روی زمین بگذارید.
- در این حالت بمدّت ۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه باقی مانده بحالت اوّل بر گردید.
- این حرکت را به سمت دیگر با خم کردن زانوی پای راست عیناً مانند سمت چپ انجام می دهید.

#### محدودیت ها Limitations

کسانی که دچار ضربه دیدگی یا صدمه در ستون فقرات شده اند، نباید این حرکت را انجام دهند.



**نکات مهم:**

- ۱- صاف و کشیده بودن ستون فقرات
- ۲- در یک امتداد بودن شانه‌ها
- ۳- موازی بودن چانه با سطح زمین
- ۴- چرخش از ناحیه کمر



**آردھا ماتسیندرا آسانا Ardha Matsyendra Asana**

## آردها ماتسیندرا آسانا Ardha Matsyendra Asana

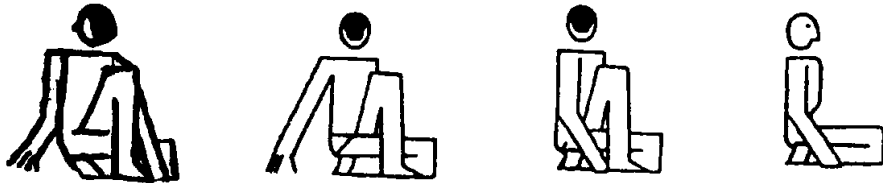


آردها (Ardha) بمعنی نیمه (Half) و  
ماتسیندرا (Matsyendra) نام یکی از  
یوگی های بزرگ هند بوده است که در اواخر  
قرن دهم میلادی می زیسته است.

### فواید و خواص:

- هنگام انجام این حرکت نخاع و ستون فقرات بطور کامل از بالا تا پائین بطور مناسبی پیچ می خورد و باعث نرم شدن، انعطاف پذیری و سلامتی قسمتهای نخاع و اجزای ستون فقرات می شود.
- در زمان انجام این حرکت تمامی عضلات مربوطه و رباطها (ligament) کشیده شده و باعث افزایش جریان خون در این مناطق می شود.
- انجام این آسانا به کلیه اعضای داخلی شکم ماساژ می دهد و کارکرد مناسب آنها را باعث می شود.
- با انجام این حرکت فشار مناسبی روی اعضای داخلی شکم، منجمله طحال، کبد، کلیه آورده شده و فعالیت آنها را افزایش می دهد.
- اگر این حرکت بطور مرتب و مکرر انجام شود از بزرگ شدن پروستات و مثانه جلوگیری می کند.
- تداوم در انجام این حرکت باعث تقویت عضلات پشت و کمر شده و مانع بروز کمر درد (lumbago)، روماتیسم عضلانی و مشکلات مربوط به دیسک می شود.
- در بهبود بیماری دیابت (مرض قند)، یبوست و بواسیر مؤثر است.
- برخلاف برخی از حرکات که ستون فقرات به جلو و عقب خم می شود. در این حالت ستون مهره ها و دنباله بطور عمودی پیچ می خورد؛ اتصال لگن خاصره با مفصل ران تقویت می شود.

## روشی اجرا:



- روی زمین دو زانو نشسته، ستون فقرات را صاف و کشیده نگاه می دارید.  
- پای راست را از زانو بالا آورده و کف این پا را بطرف بیرون زانو و ران پای چپ در روی زمین قرار می دهید.

- بدن خود را آرام حدود ۹۰ درجه به سمت راست می چرخانید و زیر بغل دست چپ خود را جلوی زانوی (یا روی زانوی) پای راست آورده و سعی می کنید که با انگشتان دست چپ قسمت داخلی کف پای راست را بگیرید.  
- دست راست را پشت کفل روی زمین قرار دهید.

- سرگردن را توأم و هماهنگ با چرخش بدن به سمت راست بگردانید.  
- در این وضعیت با تنفسهای عادی برای مدت ۵ الی ۱۵ ثانیه باقی مانده و بحالت اولیه برگردید و سپس این حرکت را در جهت دیگر انجام دهید.

## قابل توجه

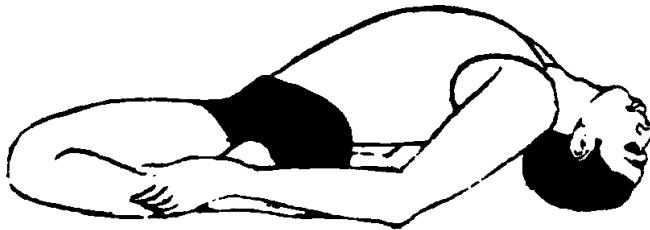
هنگام انجام این حرکت بدلیل چرخش و فشار به منطقه ششها و دیافراگم تنفسهای شما ممکن است کوتاه و سریع شود اما بعد از مدتی تمرین، تنفسها عادی گشته و می توانید این تمرین را برای ۳۰ الی ۶۰ ثانیه در هر طرف انجام دهید.

## محدودیتها Limitations

کسانی که از صدمات شدید شکمی، بواسیر، آرتروز شدید زانو رنج می برند نباید این حرکت را انجام دهند.

### نکات مهم:

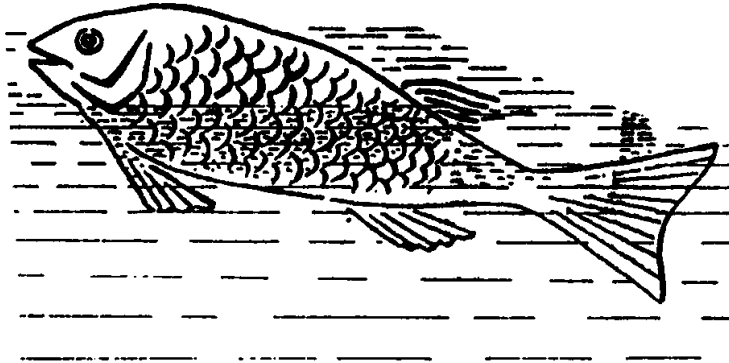
- ۱- استفاده از آرنج‌ها برای رفتن و برگشتن از حرکت
- ۲- قرارداشتن آرنج‌ها روی زمین در طول انجام حرکت تکیه (برای حفظ سلامتی گردن)
- ۳- قرار گرفتن تاج سر روی زمین
- ۴- باز بودن چشم‌ها و آزاد بودن فک پایین



ماتسیا آسانا Matsya Asana

## ماتسیا آسانا Matsya Asana

ماتسیا (Matsya) یعنی ماهی (Fish). چون این حرکت به نوعی شباهت به ماهی دارد از اینرو به آن حرکت ماهی گفته اند.



### فواید و خواص :

- این حرکت برای تنظیم غده تیروئید بسیار مفید می باشد. بخصوص اگر بعد از حرکت سارونگ آسانا انجام شود. انقباض عضلات مرتبط با غده تیروئید در سارونگ آسانا و کشش این عضلات و اعصاب مربوطه در حرکت ماتسیا آسانا، تنظیم و کارکرد بهتر غده تیروئید را باعث می شود.
- ترشحات گوارشی مربوط به هضم غذا را تنظیم می کند.
- انجام این حرکت کارکرد غده پانکراس را بهبود می بخشد و از اینرو برای تنظیم ترشحات آن منجمله انسولین مفید است و به افراد دارای بیماری دیابت (قند) انجام آن توصیه می گردد.
- باعث افزایش جریان خون به ارگانهای شکمی و سینه ای می شود و کارکرد بهتر آنها را باعث می شود.
- روند و بهبود تنفس را موجب می گردد و در درمان بیماریهای آسم و برونشیت مفید است.
- در درمان ناتوانی و سرد مزاجی جنسی مفید است.

## روش اجرا:



- در حالت لوتوس (پادماسانا) بنشینید.
- آرنجها را روی زمین قرارداده و به کمک آنها همانگونه که در حالت لوتوس هستید روی زمین به پشت دراز بکشید.
- با هر دو دست انگشتان شصت پاها را گرفته و به کمک آرنجها، کمر را به سمت بالا بدهید، بطوریکه کمر به شکل کمان شده و فرق سر روی زمین قرار گیرد.
- در این حالت برای مدت ۱۵ الی ۳۰ ثانیه با تنفسهای عادی باقی بمانید.

**محدودیتها Limitations**

افرادی که مبتلا به آرتروز شدید زانوها، یا آسیب دیدگی در ناحیه شکمی هستند و یا از ناراحتیهای قلبی رنج می‌برند نباید این حرکت را انجام دهند.

## پاوانا موکتا آسانا Pavana-Mukta Asana

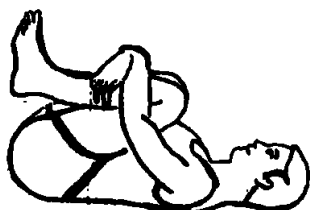


نکات مهم :

۱- قرار گرفتن زانو ها روی سینه

۲- رساندن چانه به زانو

## پاوانا موکتا آسانا Pavana-Mukta Asana



پاوانا (Pavana) به معنی هوا، باد  
(Air , Wind) و موکتا (Mukta)  
به معنی آزاد سازی (To Free). چون  
یکی از فواید این حرکت متعادل سازی  
گازهای داخلی بدن با فشار هوای بیرون  
است از اینرو بدان پاوانا موکتا آسانا  
گویند .

### فواید و خواص :

- انجام این حرکت موجب بهبود کمر درد و ناراحتیهای کمری می شود.
- ناراحتیهای معده مانند ترش کردن، نفخ، درد معده از بین می رود.
- انجام این حرکت موجب دادن ماساژ و جریان خون بیشتر به ستون فقرات می شود.
- موجب تقویت عضلات پشت و کمر می گردد.
- موجب کاهش چربیهای اضافی شکم و پشت می شود.
- برای بهبود یبوستهای مزمن مفید می باشد .





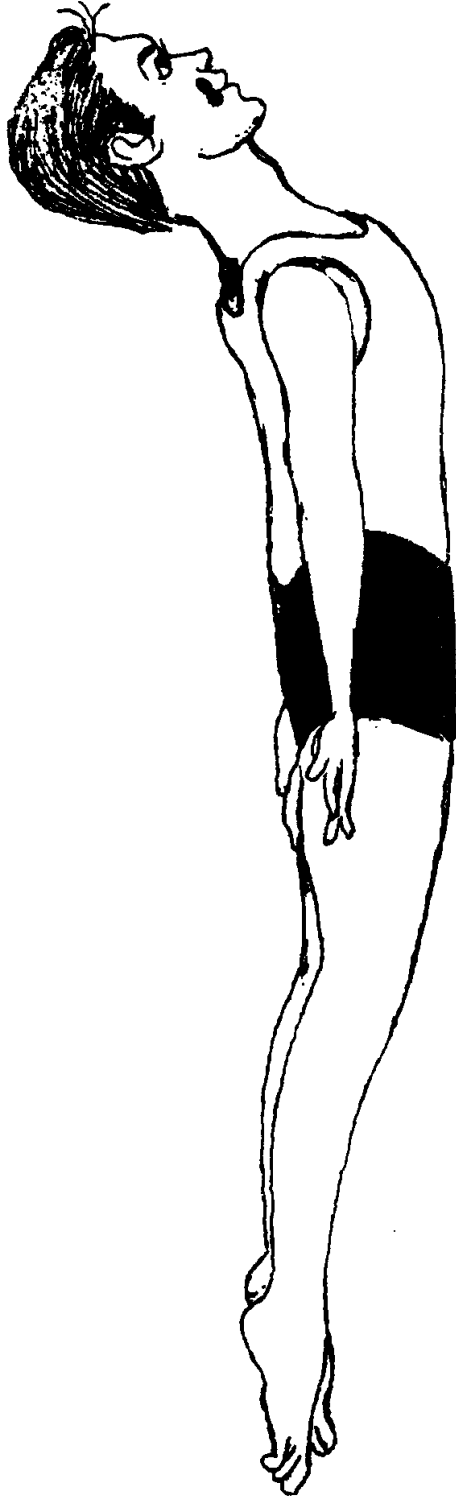
**روشن اجرا:**

- روی زمین به پشت دراز کشید.
- هر دو پا را از زانو خم کرده با انجام بازدم بطرف داخل روی سینه قرار دهید.
- با دستها هر دو پا را بگیرید (پنجه‌ها را قلاب نموده / یا زانوها را بغل کنید).
- سر را به زانوهای نزدیک نموده.
- در این وضعیت برای حداکثر ۳۰ ثانیه باقی بمانید.
- قابل توجه:** در صورت داشتن توانائی می‌توانید حداکثر تا ۲ دقیقه در این وضعیت باقی بمانید.
- در تنوع حرکت فوق می‌توان مانند الاکلنگ بدین رابه سمت عقب و جلو متمایل نموده.
- حرکات نوسانی را تا ۱۰ بار انجام داده بحالت اولیه بازگردید.
- تنفس شما در طول انجام حرکات فوق الذکر عادی و معمولی می‌باشد.

**محدودیتها Limitations**

کسانی که مبتلا به آسیب دیدگی در ناحیه شکمی هستند و بیماران قلبی نباید این حرکت را انجام دهند.

## شالابا آسانا Shalabha Asana

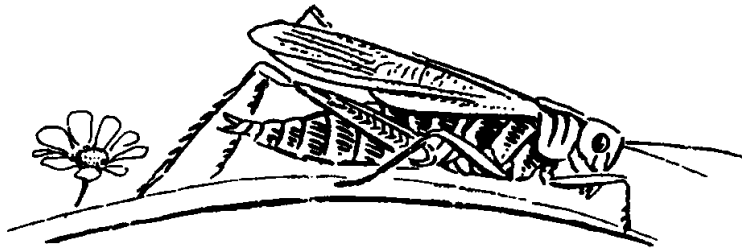


### نکات مهم:

- ۱- صاف و کشیده بودن پاها و بالا نگه داشتن آنها تا حد امکان
- ۲- کنار پاها و زانوها چسبیده بهم

## شالابا آسانا Shalabha Asana

شالابا (Shalabha) یعنی ملخ (Locust)، و از آنجائیکه این حرکت شباهت به ملخ دارد، از اینرو به آن حرکت ملخ گویند.



### فواید و خواص:

- برای تقویت عضلات کمر و شکم مفید است.
- ناراحتیهای گوارشی مانند نفخ، درد و زخم معده و روده را برطرف می‌سازد.
- در درمان کمر درد مفید است.
- موجب تقویت ستون فقرات و نخاع می‌گردد.
- افراد مبتلا به دیسک کمر، زیر نظر مربیان خبره یوگا می‌توانند از این حرکت بهره زیادی ببرند.
- انجام مرتب این حرکت می‌تواند در درمان افتادگی مثانه در خانمها و ناراحتی پروستات در آقایان مفید باشد.
- فعالیت‌های کبدی را افزایش می‌دهد.
- ترشحات غدد فوق کلیوی (Adrenal gland)، منجمله هورمونهای کورتیکوسترئیدهای (Corticosteroids) موثر در قند خون، سوخت و ساز پروتئین‌ها و چربیها، متابولیسم ترکیبات معدنی بویژه سدیم و پتاسیم، اندروژن و استروژن؛ هورمونهای اپی نفرین (آدرنالین) و نوراپی نفرین (نور

آدرنالین) موثر در اعصاب و مراکز سمپاتیک، ضربان قلب، فشار خون، تجزیه گلیکوژن به گلوکز در کبد و تغییرات وسیع در مقاوم سازی بدن در مقابله با حوادث می باشد، را تنظیم می کند.

□ چربیهای اضافی شکم را کم و شکم را متناسب می نماید.

### روش اجرا:



پ

– روی شکم دراز بکشید، پاها را جفت کرده، زانوها و کنار داخلی کف پاها را بهم بچسبانید.

– با عمل باز دم سر و سینه و تواماً پاها را آرام از زمین بلند کرده و تا حد امکان بطرف بالا متمایل کنید، بطوریکه، زانوها جفت و پاها صاف و کشیده و وزن بدن روی شکم قرار گیرد.

– در حرکت کامل می باید طوری روی شکم قرار گیرید که قفسه سینه از روی زمین بلند شود. البته این ممکن است در ابتدا مشکل باشد ولی با تداوم تمرینات عضلات شکم تقویت شده و امکان انجام آن آسانتر می شود.

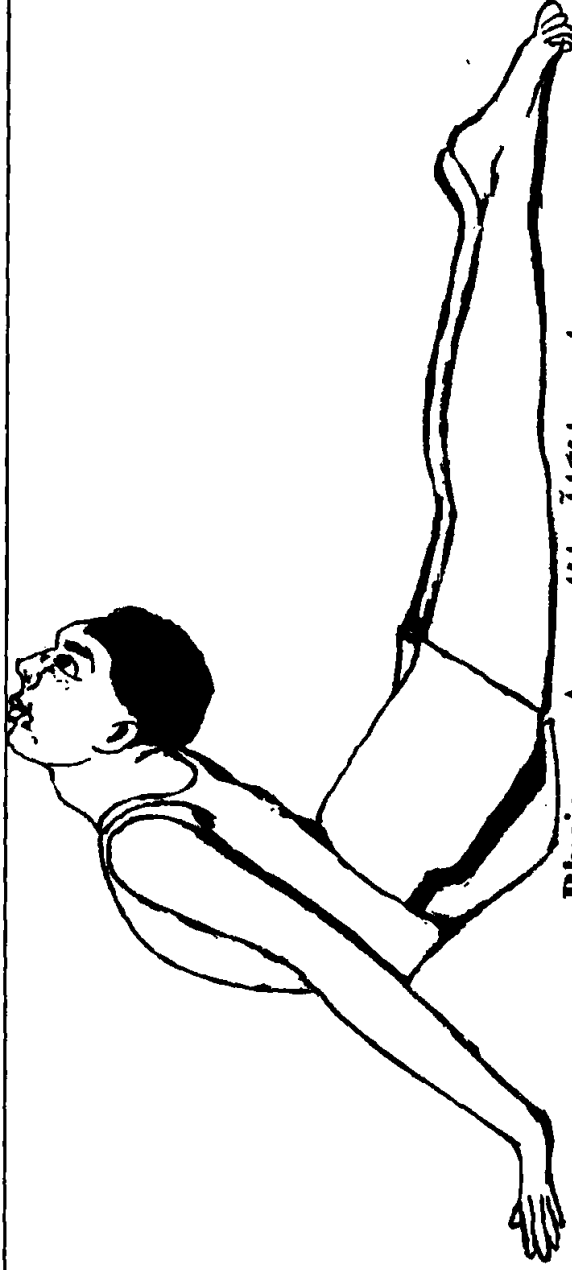
– در این حالت برای مدت ۱۵ الی ۳۰ ثانیه با تنفسهای عادی، قرار داشته سپس بحالت عادی باز گردید.

### محدودیتها Limitations

کسانی که دارای فشار خون بالا، مشکلات و بیماریهای قلبی، نزدیک بینی شدید (Myopia) و فتق (Hernia) هستند نباید این حرکت را انجام دهند.

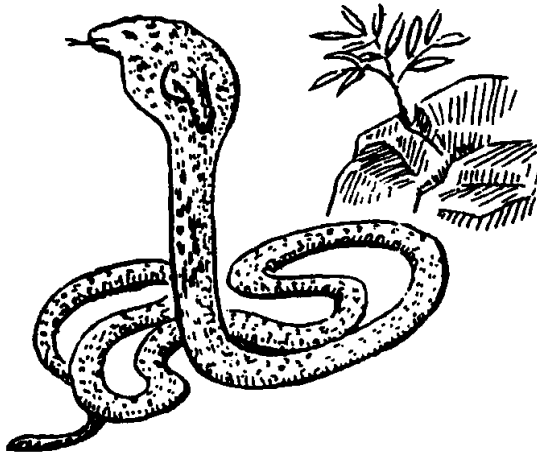
### نکات مهم :

- ۱- بهم چسبیده بودن کنارپاهات
- ۲- منقبض کردن عضلات لگن
- ۳- در یک خط بودن شانه‌ها
- ۴- در جای مناسب قرار دادن
- ۵- بازبودن قفسه سینه
- ۶- آرامش در صورت
- ۷- بازبودن چشمها و آزاد بودن
- فک پایین



بامو جانگا آسانا Bhujanga Asana

## باهوجانگا آسانا Bhujanga Asana



باهوجانگا (Bhujanga) یعنی  
مار کبری (Cobra snake).  
از آنجائیکه این حرکت شباهت به  
مار کبری دارد از اینرو به آن  
باهوجانگا آسانا گویند.

### فواید و خواص :

- این حرکت موجب نرمی و انعطاف پذیری ستون فقرات می شود.
- انجام متداوم و صحیح این حرکت صدمات و ضایعات مربوط به ستون فقرات را کم و از بین می برد.
- انجام متداول و صحیح این حرکت (زیر نظر مربی خبره یوگا) جابجائی خفیف دیسک کمر را بهبود می بخشد.
- موجب بهبودی ناراحتیهای ستون فقرات، کمر و پشت می شود.
- انجام این حرکت کارکرد غدد درون ریز ناحیه شکم مانند پانکراس، فوق کلیوی را تنظیم و متعادل می سازد.
- انجام این حرکت به ارگانهای داخلی بدن مانند کبد، معده، روده ها، مثانه، کلیه ها ورزش و تحرک لازم داده و کارکرد آنها را تنظیم و تسهیل می بخشد.
- اختلالات قاعدگی زنان را بهبود می بخشد.

□ عضلات مربوط به قفسه سینه و بین دنده‌ها (Intercostal) را تقویت می‌کند.

□ بموجب تقویت ششها، توانائی سیستم تنفسی افزایش و ناراحتیهای تنفسی را کاهش و از بین می‌برد.

□ موجب تقویت سیستم عصبی (اعصاب مرکزی و پیرامونی) می‌گردد.  
□ در بسیاری از کتب از قول مؤلفین بنام گفته شده که این حرکت موجب آرامش درونی، تمرکز، و تقویت اراده می‌شود.

□ بیرون کشیدن زبان در این حرکت موجب شادابی عضلات صورت، روانی کلام و صاف شدن حنجره و گلو می‌گردد که بخصوص برای افراد لکنتی تجویر می‌شود.

□ بیرون کشیدن زبان موجب افزایش جریان خون در ناحیه گلو، زبان و صورت شده، کارکرد غده تیروئید را تنظیم می‌کند.

□ این حرکت موجب کشیدگی عضلات و پوست صورت شده در حفظ شادابی، جوانی و تراوت آن موثر است.

**روش اجرا:**



- روی زمین بطور دمر و دراز بکشید. پاها کاملاً صاف و کشیده و انگشتان شصت پاها و نیز کنار داخلی کف پاها بهم چسبیده باشند.  
- کف هر دو دست را کنار سینه روی زمین قرار دهید.  
- ضمن کشیدن نفس عمیق با فشار داده کف دستها بر روی زمین بآرامی سر و سینه و شکم را از روی زمین بلند نمائید.

**قابل توجه** اینکه افراد مبتدی ابتدا سعی نمایند که سر و سینه را بلند نمایند و سپس بعد از مدتی که بدن آنها آمادگی بیشتری پیدا کرد، شکم را نیز همراه سینه بالا بیاورند.

— سر را تا حد امکان سمت بالا و عقب کشیده، زبان را تا حد امکان بیرون آورید.

— در این وضعیت با نفسهای عادی برای نیم الی یک دقیقه باقی بمانید، سپس به وضعیت اول بازگشته استراحت نمائید.

— در انجام حرکت کبری تمامی ستون فقرات می باید بطور متناسب و یکنواخت کشیده شوند، در غیر اینصورت امکان بروز درد یا فشار در ناحیه ضعیف تر ستون مهره ها وجود دارد. جهت اجتناب از این وضعیت به حالت اولیه برگشته، مجدداً حرکت را با کشش صحیح و متناسب انجام دهید.

#### محدودیتها Limitations

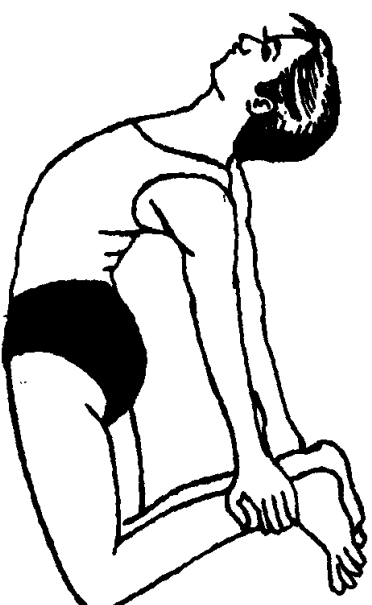
کسانی که مبتلا به بیماریهای فتق، زخم معده و بیماریهای شدید قلبی هستند باید از انجام این حرکت اجراز نمایند. مبتلایان به دیسک کمر و مشکلات ستون مهره ها باید این حرکت را با احتیاط کامل زیر نظر مربیان خبره یوگا انجام دهند.



**نکات مهم:**

- ۱- چسبیده بودن کتارپاها و زانوهای بهم
- ۲- قرار گرفتن عضلات شکم روی زمین

- ۳- بالا آوردن سر و سینه و کف پاها تا حد امکان
- بسمت بالا
- ۴- باز بودن چشم و دهان



**دهانورا آسانا Dhanura Asana**

## دهانورا آسانا Dhanura Asana



دهانور (Dhanur) یعنی کمان

(Bow) . از آنجائیکه این حرکت به

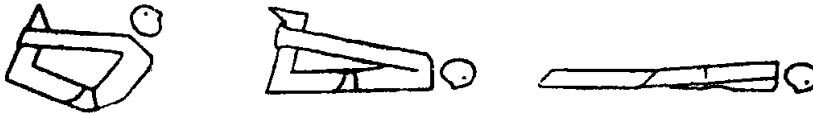
کمان شباهت دارد از اینرو به این حرکت

دهانور آسانا گویند .

### فواید و خواص :

- این حرکت موجب کشش عضلات شکم و جلوی رانها می شود.
- انجام این حرکت کارکرد غدد درونریز ناحیه شکم مانند پانکراس، فوق کلیوی را تنظیم و تعدیل می سازد.
- این حرکت موجب نرمی و انعطاف پذیری ستون فقرات می شود.
- تجارب زیاد نشان داده افرادی که از ناراحتیهای دیسک در ناحیه ستون فقرات (Spinal Disc) رنج می برند با تمرینات تدریجی و صحیح این حرکت (زیر نظر مربی خبره یوگا) می توانند بهبود یابند.
- چون با انجام این حرکت وزن بدن روی ناحیه شکم متمرکز شده جریان خون در این ناحیه بیشتر می گردد، از اینرو این حرکت باعث بهبود کارکرد معده، رفع ناراحتیهای آن مانند نفخ، ترش کردن، هضم غذا و ... می شود.
- انجام مرتب و طبق برنامه این حرکت چربیهای اضافی روی شکم را کاهش می دهد.
- این حرکت موجب بهبود گرفتگی یا انقباض عضلات (Cramp) پاها، دستها و کمر می شود.

## روش اجرا:



- راحت روی زمین بر روی شکم (دمرو) دراز بکشید.
- زانوها را از پشت خم نمایید.
- دستها را به سمت عقب بکشید. با دست راست مچ پای راست و با دست چپ مچ دست چپ را بگیرید.
- با انجام عمل بازدم سر و سینه را بطرف بالا و تاحد امکان به سمت عقب بکشید و در حین انجام چنین کاری پاها را بسمت بالا (سقف) بکمرک دستها بکشید.
- با انجام تدریجی این حرکت نهایتاً بدن این آمادگی را پیدا می‌کند که روی ناحیه شکم بطور کامل قرار گیرد.
- هنگام انجام این حرکت در ابتدا می‌توانید کف پاها را حدوداً به اندازه عرض شانه‌ها باز نموده ولی بعد از تمرینات مکرر پاها را بطور کلی بهم بچسبانید.
- هنگام انجام این حرکت بطور عادی تنفس نمایید.
- در این حالت بر حسب توانائی خود ۲۰ ثانیه تا حداکثر ۱ دقیقه باقی مانده سپس با بیرون دادن نفس (بازدم) به حالت اولیه خود بازگردید.

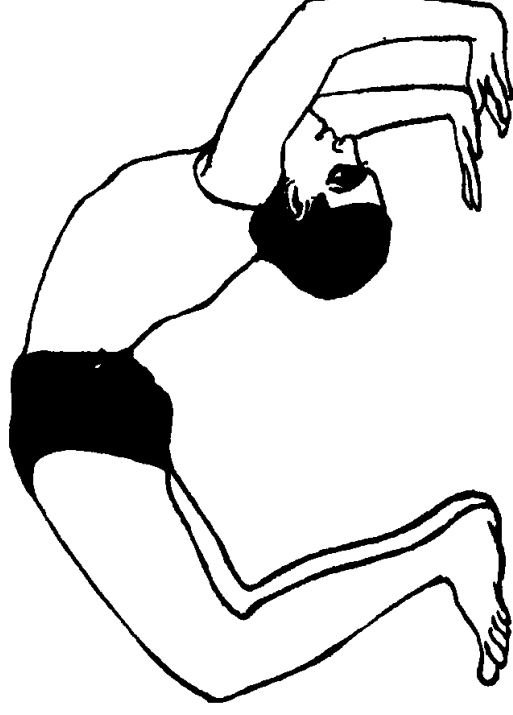
**محدودیتها Limitations**

کسانی که دارای آسیب دیدگی در ناحیه شکمی هستند (Abdominal Injuries) مبتلایان به دیسک کمر، بیماران قلبی، حتماً با توصیه پزشک و مربی یوگای خبره باید در مورد انجام این حرکت مشورت نمایند.

### نکات مهم :

- ۱- موازی بودن کف هر دو پا با هم
- ۲- استفاده از تاج سر برای بلند شدن
- ۳- باز بودن قفسه سینه

- ۴- موازی بودن بازوها و ران پاها
- ۵- باز بودن چشمها و آزاد بودن فک پایین



اوردوا دهانورا آسانا Urdhva Dhanura Asana

## اوردوا دهانور آسانا Urdhva Dhanura Asana



اوردوا (Urdhva) بلند کردن ، بالا

آوردن (Raised) دهمانور

(Dhanur) یعنی کمان (Bow).

اوردوا دهانور یعنی حالت شبیه کمان

کشیده شده به سمت بالا.

### فواید و خواص :

□ اگر این حرکت بعد از حرکت دهانور انجام شود، موجب تقویت خواص آن می‌گردد.

□ انجام این حرکت موجب تقویت بازوها و مچ دستها می‌شود.

□ انجام این حرکت ضعف و سستی در مفاصل و عضلات مربوطه را از

بین می‌برد و از کهولت و نقصان قوای آنها جلوگیری می‌کند.

□ کششهای عضلانی مربوط به این حرکت ، جریان خون را تسهیل و

بهبود می‌بخشد.

□ این حرکت موجب افزایش انرژی در بدن و احساس شادابی و

سرحالی می‌شود.

□ چربیهای اضافی شکم و کمر را از بین می‌برد.

□ تجربیات زیاد نشان داده که انجام درست و متناسب این حرکت، آسم،

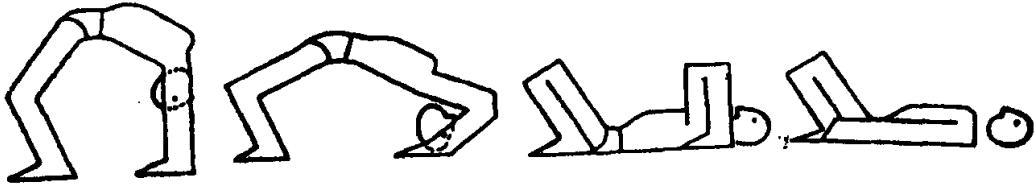
برونشیت، سرفه و برخی از مشکلات تنفسی را بهبود می‌بخشد.

□ انجام این حرکت برخی از ناراحتیهای گوارشی منجمله یبوست (Constipation) را

معالجه می‌کند.

□ در تنظیم و رفع اختلالات قاعده گی نامنظم خانمها مؤثر است.


### طرز انجام:



– روی زمین به پشت دراز بکشید.

– دستها را از ناحیه آرنج خم کرده آنها را به سمت بالای سر برده، کف دستها را طوری روی زمین قرار دهید که انگشتان دستها به سمت شانه‌ها باشند.

– زانوها را خم کرده، پاها را به اندازه عرض شانه‌ها باز کنید.

– با فشار به کف دستها و صاف کردن آرنجها و عمل بازدم، ابتدا کفل و کمر و سپس شانه‌ها و سر را از روی زمین بلند نمایید، بطوریکه بدن حالت کمانی (  ) بخود گرفته و وزن بدن روی کف دستها و پاها احساس شود.

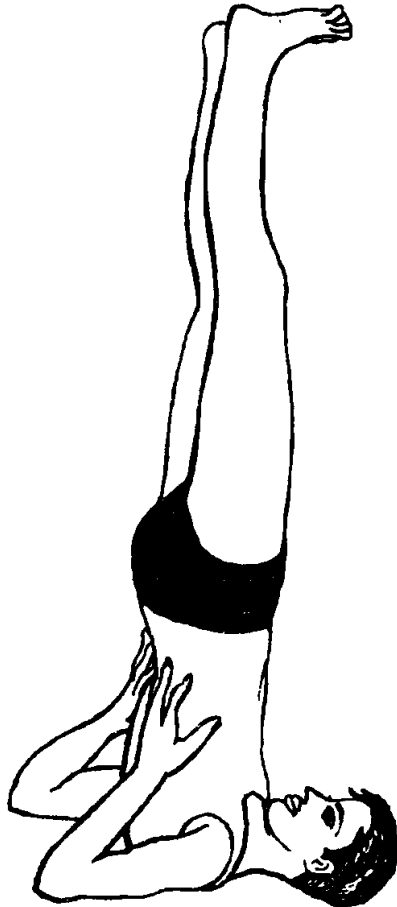
– در این حالت برای ۲۰ ثانیه تا ۱ دقیقه باقی مانده، سپس آهسته بحالت اولیه برمی‌گردید.

### محدودیتها Limitations

کسانی که دارای آسیب دیدگی در ناحیه شکمی و ستون فقرات، دیسک کمر، پشت و ناراحتی‌های قلبی هستند نباید این حرکت را انجام دهند.

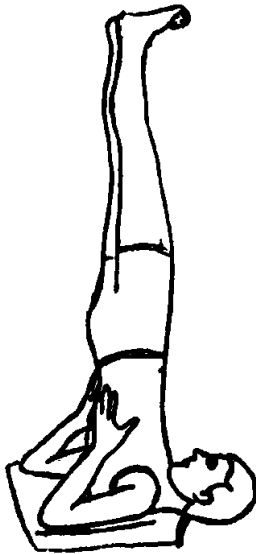
**نکات مهم:**

- ۱- صاف و کشیده بودن ستون فقرات
- ۲- موازی بودن بازوها با یکدیگر
- ۳- در یک امتداد بودن مچها، پشت راهپاها و عضلات گردن
- ۴- انقباض عضلات گردن
- ۵- صاف و کشیده بودن پاها
- ۶- عادی بودن جریان تنفس



ساروانگا آسانا Sarvanga Asana

## ساروانگا آسانا Sarvanga Asana



ساروا (Sarva) به معنی همه یا تمام  
(All) و آنگا (Anga) یعنی قسمتها  
(Parts). ساروانگا آسانا دلالت به  
انجام عملی دارد که تمامی قسمتهای  
بدن با انجام آن بهره می گیرند.  
این حرکت شباهت به ابزار موسیقی  
رایج هندی تنبورا (Tambura) دارد.

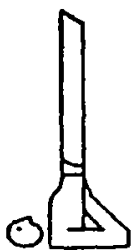
### فواید و خواص:

- دریکی از کتب بسیار معتبر و اصیل یوگا بنام هاتا یوگا پرادی پیکا (Hathayoga Pradipika) این حرکت را بدلیل اثرات فوق العاده اش روی جسم و روان، بعنوان مادر حرکات یوگا معرفی کرده است.
- با انجام صحیح این حرکت و شرایط خاص فیزیکی ایجاد شده و تغییر در اثرات جاذبه ای در بدن، خون بیشتری به ناحیه گردن، قفسه سینه و شکم می رسد و ارگانها و غدد موجود در این مناطق را تحت تأثیر تغذیه ای بیشتر و غنی تر قرار داده که می تواند تبعات وسیعی را بدنبال داشته باشد. ضمن اینکه تغییر در اثرات جاذبه ای، کلیه ارگانهای بدن را بنحوی تحت تأثیر قرار می دهد که به برخی از تأثیرات آن در ذیل اشاره می کنیم:
- باعث تسهیل و تقویت گردش جریان خون در بدن می شود.
- این حرکت در تسکین ناراحتیها و دردهای ناشی از کمبود یا نارسائیهای بخونی در بدن بسیار مفید است.
- تعادل هورمونی در بدن را باعث می شود.
- کارکرد غدد هیپوفیز (Pituitary) و صنوبری (Pineal) را متعادل و



- تنظیم می کند.
- کارکرد غدد تیروئید (Thyroid) و پاراتیروئید (Parathyroid) را تنظیم و متعادل می نماید.
  - موجب بهبود در دستگاه تنفسی و رفع برخی از مشکلات مرتبط با آن مانند آسم، برونشیت و غیره می شود.
  - برای رفع مسمومات بدن مؤثر است.
  - در معالجه و بهبود مشکلات عاطفی مانند زودرنجی، بیقراری، ناپایداری هیجانی، پرخاشگری، حالت های عصبی و ... مؤثر است.
  - برای بهبود مشکلات مرتبط با خواب مانند: دیر خوابی، بد خوابی، کم خوابی مؤثر است.
  - موجب تقویت تمرکز، فکر و حافظه می گردد.
  - سردردهای مزمن با انجام این حرکت تسکین و بهبود می یابند.
  - پوست و اجزای صورت با جذب خون و اکسیژن بیشتر، شادابی، جوانی و بشاشیت بیشتری پیدا میکنند.
  - افراد دارای بیماری قند (Diabet) و سیاتیک (Sciatic) می توانند با انجام متداوم این حرکت در کنترل و بهبود این مشکلات بخود کمک نمایند.
  - باعث رفع و یا بهبود افتادگی امعاء و احشاء داخلی شکم می شود.
  - موجب بهبود یبوست یا خشکی شکم می شود.
  - با انجام صحیح و متداوم این حرکت اختلالات قاعدگی تنظیم و بهبود می یابد.

روش اجرا:



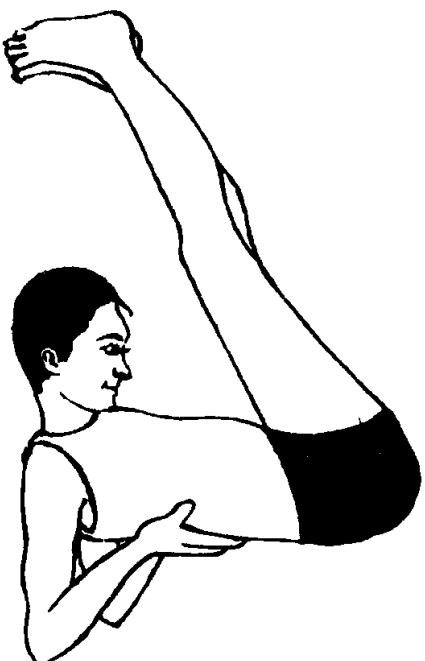
- روی زمین به پشت دارز کشیده، چند نفس عمیق و بلند بکشید.
- پاها را بهم چسبانده آرام به سمت بالا بیاورید.
- با بالا آوردن کفل پاها را به سمت جلو و سر متمایل کنید.
- برای حفظ تعادل بدن در این حالت آرنجها را خم کرده، کف دستها را روی دنده آخر در پشت قرار دهید.
- شانه‌ها را بطور کامل و مسطح روی زمین مستقر نمایید.
- بدن را تا حد امکان به سمت بالا کشیده بکمک دستها تعادل بدن را حفظ نمایید. بدن را کاملاً عمود با سطح زمین در آورید.
- فرم صحیح این عمل بگونه ایست که بدن کاملاً صاف و مستقیم از نوک انگشتان پاها تا انتهای پشت و بطور عمودی روی زمین قرار گرفته و چانه روی فضای بین دو استخوان ترقوه (Collar bone) (Clavicle) در جلوی آگودن قرار می‌گیرد.
- در این حالت بمدت ۲۰ ثانیه تا ۱ دقیقه با نفسهای عمیق و یکنواخت می‌مانید. قابل توجه اینکه بعد از قرار گرفتن در وضعیت کامل، بفرم برگردن را ثابت نگاه داشته و حرکت ندهید. بعد از اتمام این حرکت به آهستگی پاها را به سمت سر نزدیک کرده، دستها را آزاد نموده و بحالت اولیه برگردانید.

#### محدودیتها Limitations

بیماران مبتلا به فشار خون بالا و ناراحتیهای قلبی نباید این حرکت را انجام دهند. بیماران دارای فشار خون پائین می‌باید این حرکت را حتماً زیر نظر مربیان خبره یوگا انجام دهند.

- ۴- موازی بودن بازوها با یکدیگر
- ۵- عادی بودن جریان تنفس

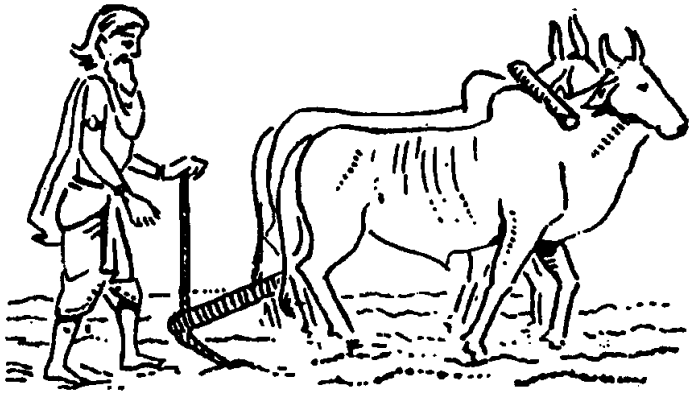
- نکات مهم:**
- ۱- صاف و کشیده بودن ستون فقرات
  - ۲- صاف و کشیده بودن پاها
  - ۳- کشش پاشنه‌ها به سمت جلو



هالا آسانا Hala Asana

## هالا آسانا Hala Asana

هالا (Hala) بمعنی گارآهن (Plough) است. از آنجائیکه این حرکت شباهت به گاو آهن دارد، از اینرو بدان هالا آسانا گویند.



### فواید و خواص :

اثرات این حرکت مشابه اثرات حرکت سارونگ آسانا است. مضاف بر اینکه:

□ خون بیشتری به ستون فقرات جاری می‌گردد و موجب برطرف کردن ناراحتی‌های مرتبط با ستون فقرات، مانند کمر درد، پشت درد و غیره می‌شود.

□ انجام این حرکت موجب تقویت سیستم عصبی می‌شود.

□ این حرکت موجب تقویت دیسک‌های ستون فقرات و انعطاف پذیری بیشتر آنها می‌گردد.

□ اختلالات مرتبط با نارسائی‌های جنسی از قبیل ناتوانائی جنسی در آقایان (Impotency)، سرد مزاجی در خانمها (Frigidity)، نارسائی در انزال آقایان (Ejaculatory Incompetence)، نارسائی ارضاء در خانمها

(Orgasmic dysfunction) و ... با انجام متداوم و صحیح این حرکت متعادل و بهبود می یابد.

□ انجام این حرکت موجب بهبود آرتروز پشت و کمر (Arthritis of the back) می شود.

□ چربیهای اضافی مربوط به شکم و کمر و پشت را کاهش داده، وزن بدن را متعادل نگاه می دارد.

□ این حرکت می تواند جایگزین حرکت سارونگ آسانا برای کسانی که دارای مشکل فشار خون بالا هستند شود، مشروط بر اینکه تحت کنترل و نظارت مربی خبره یوگا باشند.

### روش اجرا:



- روی زمین به پشت دراز بکشید.

- پاها را جفت کرده، دستها را صاف و کشیده در اطرافتان گذاشته، کف دستها را روی زمین قرار دهید.

- در حالیکه به کف دستها فشار وارد می کنید پاها و کفل را بلند کرده و بطرف سر متمایل نمایید.

- در حرکت کامل نوک پاها روی زمین در بالای سر قرار می گیرد.

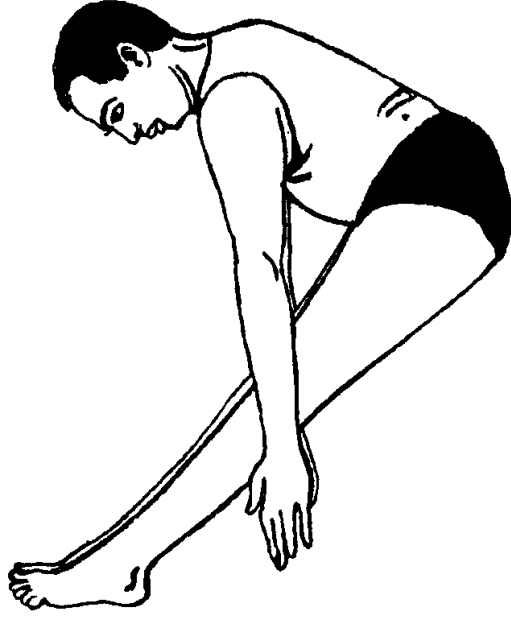
- در ابتدا برای سهولت کار می توانید مانند سارونگ آسانا از حمایت کف هر دو دست با قرار دادن آنها روی آخرین دنده های پشت استفاده نمایید و بعد از آمادگی بیشتر آنها را روی زمین قرار دهید / یا در حالیکه دستها در

پشت صاف و کشیده هستند پنجه‌ها را بهم قلاب نمائید.  
 - آنهائیکه هنگام انجام این حرکت دچار سنگینی یا تنگی نفس می‌شوند  
 و یا روی مهره‌های گردن فشار یا درد احساس می‌کنند می‌باید پاها را روی  
 صندلی یا تکیه بر دیوار یا هر سطحی بلندتر از سر قرار دهند.  
 - در این حالت بین ۲۰ ثانیه تا ۱ دقیقه باقی مانده سپس خیلی آرام به  
 وضعیت اول بازگردید.

#### محدودیتها Limitations

افرادی که از ناراحتیها و صدمات شدید شکمی مانند زخم معده، اثنی  
 عشر و زخم روده رنج می‌برند و یا دارای فشار خون بالا هستند می‌باید  
 این حرکت را با ملاحظات خاص زیر نظر مربی با تجربه یوگا انجام دهند.

## نوا آسانا Nava Asana



### نکات مهم:

۱- صاف و کشیده بودن ستون فقرات

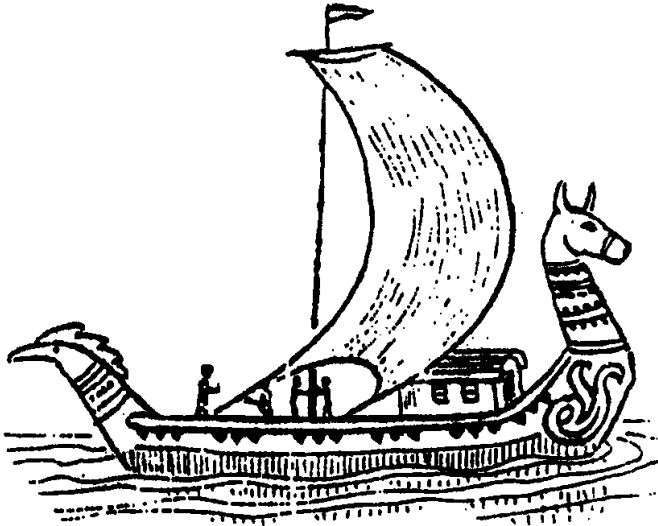
۲- صاف و کشیده بودن پاها و دستها

۳- دستها موازی یا زمین یا در امتداد شانه‌ها

۴- حفظ تعادل روی لگن

## ناوا آسانا Nava Asana

ناوا (Nava) بمعنی قایق (Boat) بمعنی باشد. از آنجائیکه این حرکت شباهت به قایق دارد، از اینرو به آن ناوا آسانا گفته‌اند.

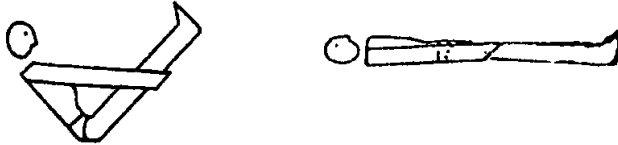


### فواید و خواص :

- این حرکت بعنوان یک حرکت تعادلی یوگا محسوب می‌شود و خواص حرکات تعادلی را همانگونه که قبلاً عنوان گردید داراست.
- انجام این حرکت عضلات گردن، پشت، کمر، شکم و پاها را تقویت میکند.
- برای ارگانهای شکمی بسیار مفید است. مشکلات مرتبط با اختلالات معده از جمله نفخ و سوء هاضمه را برطرف می‌سازد.
- یبوست را بهبود می‌بخشد.
- برای بهبود بیماران قندی و کبدی مفید است.
- اختلالات مرتبط با عادات ماهیانه خانمها را برطرف می‌سازد.
- موجب تناسب اندام و از بین بردن چربیهای اضافی در ناحیه شکم پهلوها و پشت می‌شود.



## روش اجرا:



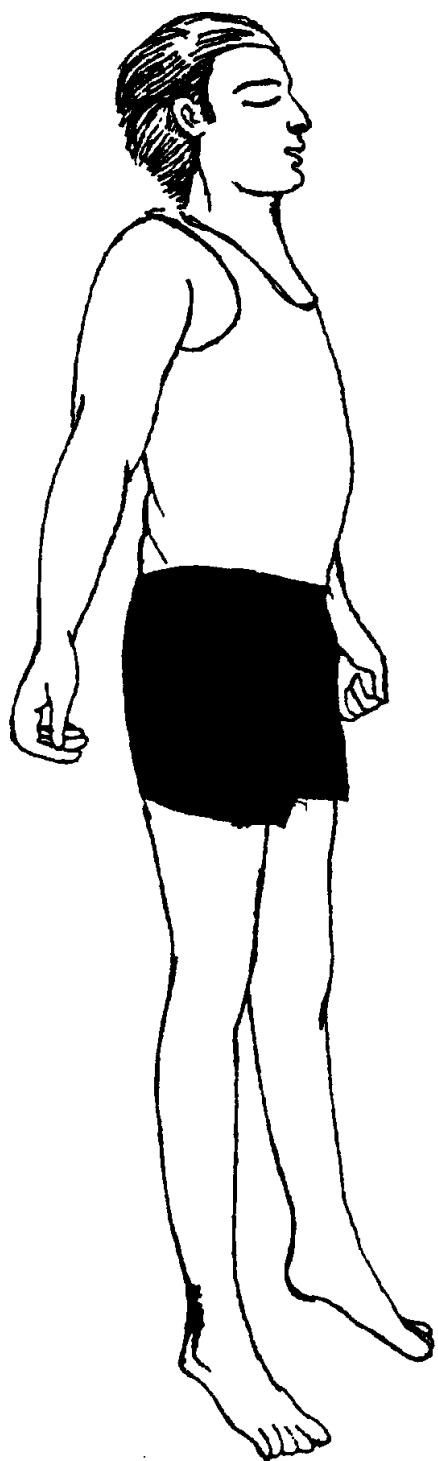
- روی زمین دراز کشیده پاها را جفت نمایید.
- با بیرون دادن نفس (بازدم) هر دو پا را صاف و کشیده بطرف بالا بلند نمایید.
- همزمان با بلند کردن پاها، سر و بدن را نیز بطور هماهنگ با پاها از روی زمین بلند کرده و دستها را صاف و کشیده به موازات زمین در کنار پاها قرار دهید.
- دقت نمایید که هنگام انجام حرکت تنفس های شما عادی باشد.
- در این حالت مدت ۱۵ الی ۲۰ ثانیه با تنفسهای عادی باقی بمانید.

## قابل توجه:

بعد از داشتن تمرینات کافی در این آسانا می توانید آنرا با قلاب کردن دستها در پشت گردن نیز انجام دهید.

## محدودیتها : Limitations

کسانی که مبتلا به آسیب دیدگی در ناحیه شکمی هستند نباید این حرکت را انجام دهند.



شوا آسانا Sava Asana

## شاواسانا Sava Asana

معمولاً شاواسانا بعد از اتمام حرکات یوگا انجام و تجویز می‌شود..  
شاواسانا، یکی از حرکات بسیار مفید و بظاهر ساده یوگا است.  
**فواید و خواص:**

□ در کتاب هاتا یوگا پرا دیپیکا (Hatha yoga Pradipika) از شاواسانا بعنوان یک حرکت مهم نام برده شده و عنوان گردیده که این حرکت موجب رفع خستگی مفرط (Fatigue) جسمانی و آرامش ذهنی می‌گردد.  
□ در کتاب گرنداسام هیتا (Gheranda samhita) نیز ضمن تأیید مطالب فوق اشاره به خاصیت استرس زدائی و رفع بیقراری این حرکت کرده است.  
□ موجب کاهش متناسب ضربان قلب، پائین آمدن فشارخون، کاهش میزان متابولیسم می‌گردد.

□ تحقیقات انجام شده توسط بلوم فیلد، کوری ۱۹۷۶؛ و شوارتز ۱۹۷۴ حاکی از اینست که شاواسانای عمیق موجب افزایش قدرت یادگیری، خلاقیت، وسعت تفکرات، هشیاری، سلامتی، بهبود روابط فردی و شادمانی می‌گردد.

□ بعنوان یک روش رلکسیشن جهت حساسیت زدائی کردن ترسهای مرضی، رفع اضطراب، افسردگی و غیره، در رفتار درمانی و یوگا تراپی کاربرد دارد.

□ موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌گردد.  
□ کسانی که مبتلا به مرض بیخوابی (Insomnia) هستند با انجام این حرکت قبل از خواب می‌توانند بر این مشکل فائق آیند.  
**روش اجرا:**



- روی زمین به پشت دراز کشیده، دستها در اطراف بدن، کف دستها بطرف بالا، پاها را کمی از هم باز نگاه داشته و پلکها را به آرامی می‌بندید.
- در صورت امکان پارچه سیاهی را روی چشمها بگذارید.
- برای شروع چند نفس عمیق و بلند می‌کشید و سپس تنفس را آرام، راحت و هماهنگ در طول تمرین حفظ میکنید.
- سپس با ملاحظه انگشتان پاها، کف پاها، مچ پاها، ساق پاها، زانوها، رانها، انگشتان دستها، کف دستها، مچ دستها، ساق دستها، آرنج ها، بازوها و شانه ها، باسن، شکم، سینه، گردن، چانه، فکها، زبان، اجزای صورت و پلکها را کاملاً بطور سلسله وار شل، آرام و وانهاده نموده و پیغام آسودگی و آرامش را به تک تک آنها برسانید.
- سعی نمائید که بدن را کاملاً ساکن و بی حرکت (Motionless) نگاه دارید.
- اگر در حین انجام تمرین فکر شما منحرف شد بعد از هر باز دم یک مکث (Pause) کوتاه نمائید.
- هنگام انجام این حرکت سعی نمائید که سر شما صاف و مستقیم قرار گیرد (متمايل به بالا یا پائین، چپ یا راست نباشد)
- در این حالت برای ۱۵ الی ۲۰ دقیقه قرار گرفته سپس به آرامی و با تأنی با باز کردن پلکها از این حالت بیرون آئید.
- ✓ **نکته قابل توجه:** افراد مبتدی با انجام این حرکت ممکن است بخواب فرو روند، ولی بتدریج این حالت از بین خواهد رفت. برخی از افراد احساسات گوناگونی منجمله کشیدگی و بلند شدن بدن را ممکن است تجربه نمایند. بهر حال بعد از انجام این حرکت فرد احساس آرامش، سرحالی و شادابی خاصی می‌کند.

#### محدودیت Limitations

افراد دارای فشار خون پائین می‌باید این حرکت را زیر نظر مربی خبره یوگا با تنفسهای عادی انجام دهند.

**بخش سوم**

## **سیکلیک یوگا**

**روشی علمی و سیستماتیک در تمرینات یوگا**

**( روش سیکلی )**

**The Scientific and systematic**

**Asana Practices**

**( Cyclic Method )**

هرکدام از آساناهای یوگا بنحو خاص خود با ایجاد کشش و انعطاف، قدرت و توانائی، تحمل و استقامت در ارگانهای مختلف بدن طراحی گردیده‌اند. این آساناها را می‌توان بر حسب موازین و شاخص‌های بارزی به قسمتها و یا بخشهای خاصی تقسیم نمود. در این روش موازین و شاخصهای اساسی که در تقسیم آسانا بکار رفته است عبارتند از:

الف - کیفیت کششها و انقباضات

ب - کیفیت و میزان تأثیر آساناها بر ارگانهای مختلف بدن

ج - اولویتهای حرکتی از نقطه نظر آماده سازی برای حرکات بعدی (تقدم و تأخر حرکات)

د - تناسب و همسوئی به لحاظ آناتومیکی و کششی

در واقع آساناهائی از یوگا که دارای تناسب و همسوئی در کششها، انقباضات و وضعیت آناتومیکی؛ کیفیات و تأثیرات خاص هستند بطور مرتب و سلسله‌وار بر حسب میزان دشواری و شرایط خاصی که به لحاظ آماده سازی برای حرکات بعدی ایجاد می‌کنند دسته بندی و آورده شده‌اند که به هر دسته یک سیکل (cycle) گفته می‌شود.

برای تشکیل سیکل، تک تک آساناها از نقطه نظر علمی مورد تدقیق و تعمق و پژوهشهای گوناگون قرار گرفته و ضمن جمع آوری نظرات متخصصین مختلف (پزشکان و خبرگان یوگا) تأثیرات پزشکی آنها طی دوره‌های متمادی یوگا تراپی برای مسائل و مشکلات گوناگون جسمانی، روانی و روان تنی و نیز افراد سالم، مورد تعمق قرار گرفته است.

پرواضح است که برای جای دادن یک آسانا در یک سیکل می‌باید آنرا از نقطه نظرات فوق الذکر مورد بررسی قرار داد و با توجه به تعداد زیاد آساناها این کار فوق العاده وقت گیر می‌باشد. با توجه به اینکه این تجسسات هنوز هم توسط مؤلفین کتاب در شرف انجام است تا امروز صرفاً موفق شده‌ایم طی سالهای متمادی صرفاً تعداد از آساناهای یوگا را در قالب سیکل بیاوریم. در تلاشهای اولیه سعی شده که با ملاحظات خاص (قابلیت اجرا برای

تمامی افراد عادی و سالم) برخی از حرکات مهمتر و کلیدی یوگا (از نقطه نظر خبرگان جهانی یوگا) مورد استفاده قرار گیرد و بتدریج آساناهای دیگر بر آنها افزوده گردد.

امید است در انتشارات بعدی نتیجه تجسسات و تحقیقات در مورد آساناهای دیگر ارائه شود.

## تشریح سیکلهای یوگا

هر سیکل شامل چندین آسانا و حرکات تسهیل کننده است.

این آساناها و حرکات تسهیل کننده بترتیب درجه دشواری و نیز میزان آماده سازی برای حرکات بعد مرتب شده اند. بطوریکه می توان آنها را مانند پله های بالا رونده تجسم نمود.

هر سیکل طوری طراحی شده که ضمن مستقل بودن و دارا بودن خواص خاص خود بنحوی با سایر سیکلها مرتبط است. این سیکلها طوری برنامه ریزی شده اند که برای افراد سالم می باید یکی بعد از دیگری بترتیب اعمال گردند. در مورد افراد دارای مشکلات پزشکی بسته به نوع مشکل و خواص و ملاحظات آنکه در هر سیکل بعمل آمده باید سیکلهای خاصی بدون توجه به ترتیب سیکلها اعمال گردد. فرضاً: سیکل اول، سوم و هشتم.

ارتباط سیکلها بر حسب موازنه خاصی تنظیم و در نظر گرفته شده است. مهمترین شاخص در ارتباط سیکلها با هم عبارتند از:

الف) اولویتهای حرکتی

ب) تأثیرات تعدیل کننده گي متقابل (این خاصیت در درون هر سیکل نیز در نظر گرفته شده).

## اولویت این روش بر سایر روشها

روش انجام آساناهای یوگا بر حسب سیستم سیکلی دارای اولویتهای خاص نسبت به روشهای دیگر یوگا است که در ذیل بدانها اشاره می کنیم:

۱- در این روش اعتقاد بر این است که هر آسانا دارای خاصیت خاص خودش است و نیز انجام هر کدام از آنها می‌تواند پیش زمینه و شرایط مناسب برای آسانای بعدی را فراهم آورد. بنابراین آساناها باید سلسله وار و با توجه به اولویتهای کشش و انقباض عضلانی و متناسب با ظرفیت آموزش گیرنده (ثرم از روی نمونه‌های آماری افراد سالم تهیه گردیده است)، تنظیم، ارائه و پیش می‌رود.

این امکان وجود دارد که در یک جلسه یوگا یک یا چند حرکت یا تمامی حرکات از یک سیکل یا چند سیکل و یا تمامی سیکلها ارائه گردد.

۲- انجام آساناها با روش سیکل، تأثیر آساناهای خاص در هر سیکل را افزایش می‌دهد.

۳- افرادی که با روش سیکلی آموزش می‌بینند، تأثیرات مثبت روانی و جسمانی بیشتری را گزارش نموده‌اند. فرضاً احساس آرامش و سبکی بیشتری می‌نمایند. این می‌تواند ناشی از اعمال تأثیرات منظم، حساب شده و تدریجی روی دستگاهها و ارگانهای بدنی آنها باشد.

۴- آموزش صحیح آساناها با روش سیکلی راحت تر و ضریب اطمینان پزشکی آن بیشتر است. در این روش قبل از آموزش، پرسشنامه GHQ<sup>۱</sup> و یا SCL90R<sup>۲</sup> به همراه یک مصاحبه سازمان یافته از فرد گرفته می‌شود. در صورتیکه فرد دارای مشکل پزشکی خاصی باشد با توجه به خاصیت دسته بندی شده و معین گردیده سیکلها می‌توان با اطمینان از آموزش یک یا برخی از سیکلهای یوگا فرد را بر حذر داشت. در صورتیکه در روشهای دیگر بذهن سپردن خواص و محدودیت(های) تک تک آساناها و حرکات تسهیل کننده مرتبط با آنها برای مربی دشوار است و معمولاً مربیان در این زمینه، بخصوص در ارتباط با تجویز یا عدم تجویز حرکات تسهیل کننده ممکن است دچار خطا شوند و این می‌تواند در کوتاه یا بلند مدت اثرات منفی بجا گذارد.



- ۵- در این روش فرایند تسلسلی نفوذ کشش‌ها و انقباضات از عضلات سطحی به عضلات عمیق کاملاً در نظر گرفته شده که در اکثر روشهای دیگر اصولاً مورد توجه واقع نشده است و مربیان در آموزش بدانها توجه ندارند.
- ۶- با تأثیرات تعدیل‌کنندگی متقابل سیکلها، از تأثیرات منفی احتمالی جلوگیری می‌شود. درواقع تأثیرات تعدیل‌کنندگی مانند سوپاپ اطمینان مانع بروز احتمالی هرگونه مشکلی است.
- ۷- فراگیری این روش نسبت به روشهای دیگر آسان تر است. فرضاً فرد می‌داند که در یک سیکل کدام حرکات و آساناها را بترتیب باید یکی پس از دیگری انجام دهد و حرکات تسهیل‌کننده معمولاً فراموش نمی‌شوند.
- ۸- با توجه به اینکه هر سیکل خاصیت خاص خودش را بر روی ارگان یا ارگانهایی از بدن دارد، انجام سیکلها بترتیب تمامی ارگانها و دستگاههای بدن را در بر می‌گیرند و موردی از قلم نمی‌افتد.

### نامگذاری سیکلها:

در مجموع ۱۳ سیکل طراحی گردیده است. هر سیکل با نام یکی از آساناهای کلیدی در آن نامگذاری شده است که در ذیل به معرفی آنها می‌پردازیم:

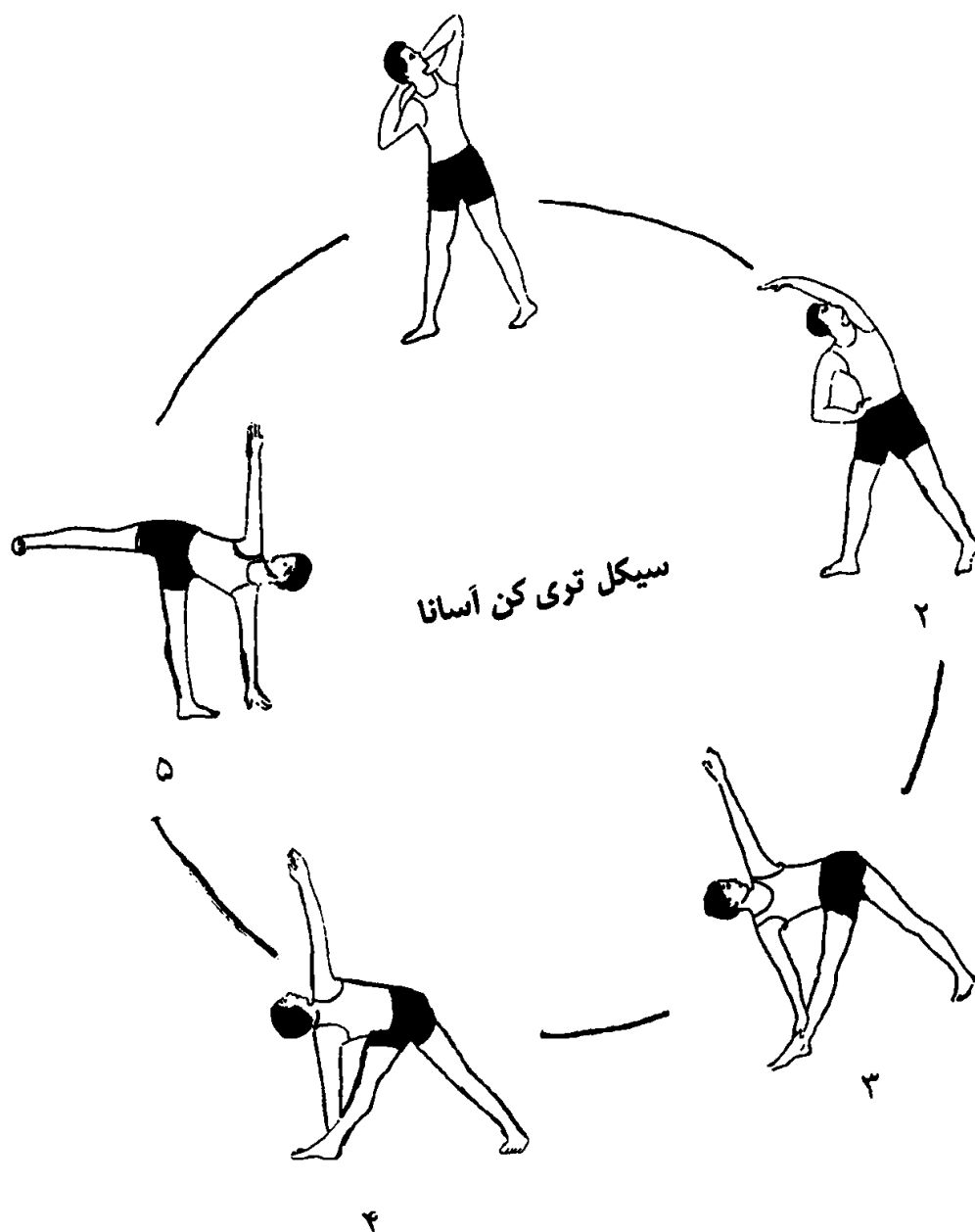
# سیکل اوّل :

## سیکل تری کن آسانا

**Trikonasana cycle**

این سیکل دارای سه آسانای اصلی و دو آسانای فرعی است. این سیکل معمولاً جهت گرم کردن و آماده سازی بدن قبل از انجام سایر سیکلها بکار می رود. علاوه بر خصوصیات فوق الذکر، این سیکل برای تنظیم کارکردهای گوارشی و بر طرف نمودن مشکلات و اختلالات مربوط به آن تجویز می گردد. در دو حرکت اوّل این سیکل عضلات سطحی و در حرکات بعدی بتدریج عضلات عمیقتر هم مورد توجه قرار گرفته اند. در دو حرکت اوّل کشش ستون مهره ها به آرامی به پهلو و در حرکات بعدی این کشش به حداکثر خود می رسد و بدین ترتیب جریان خون از کم به زیاد در عضلات مربوطه جاری می گردد.

## حرکات سیکل تری کن آسانا:



# سیکل دوّم:

## سیکل ویرا بدر آسانا

Virabhadrasana

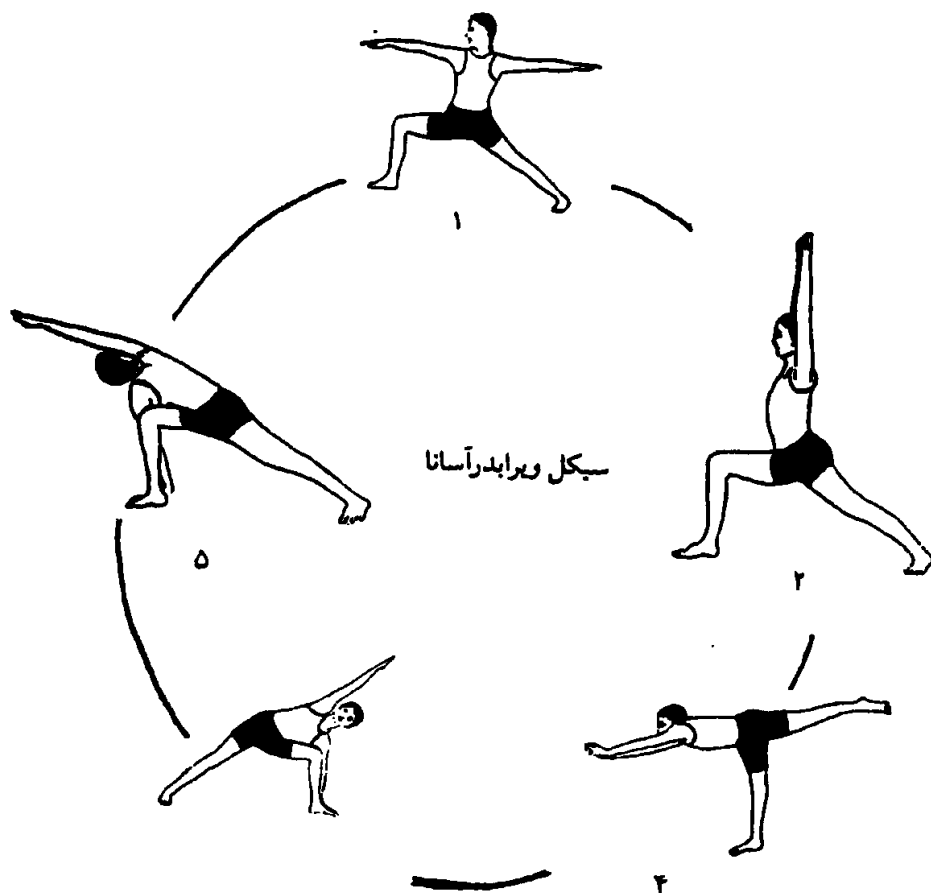
این سیکل دارای پنج آسانای اصلی است. این سیکل بیشتر بمنظور تأثیر در کارکرد مناسب قلب (Cardiovascular Fitness) و رگهای خونی طراحی شده است. از خواص اصلی این سیکل می توان به موارد ذیل اشاره نمود:

- ☆ کارکرد قلب و شریانهای خونی را بهبود می بخشد.
- ☆ حجم ششها را افزایش داده کمک به تنفس عمیق می کند.
- ☆ دیافراگم را تقویت می نماید.
- ☆ موجب افزایش ضربان قلب تا حد مناسب می شود.
- ☆ چربیهای مضر بدن (Low Density Lipoprotein- LDL) را کاهش و چربیهای مفید (High Density Lipoprotein-HDL) بدن را افزایش می دهد.

- بیماران قلبی حتماً باید این سیکل را زیر نظر متخصص انجام دهند.
- بیش از سه بار در هفته انجام نشود.
- اگر هنگام انجام، تنفس دچار اختلال شد، سیکل را متوقف و استراحت نمایید.

- ظرفیت بدنی شما برای انجام این سیکل می باید افزایش یابد .

## حرکات سیکل ویرا بدر آسانا



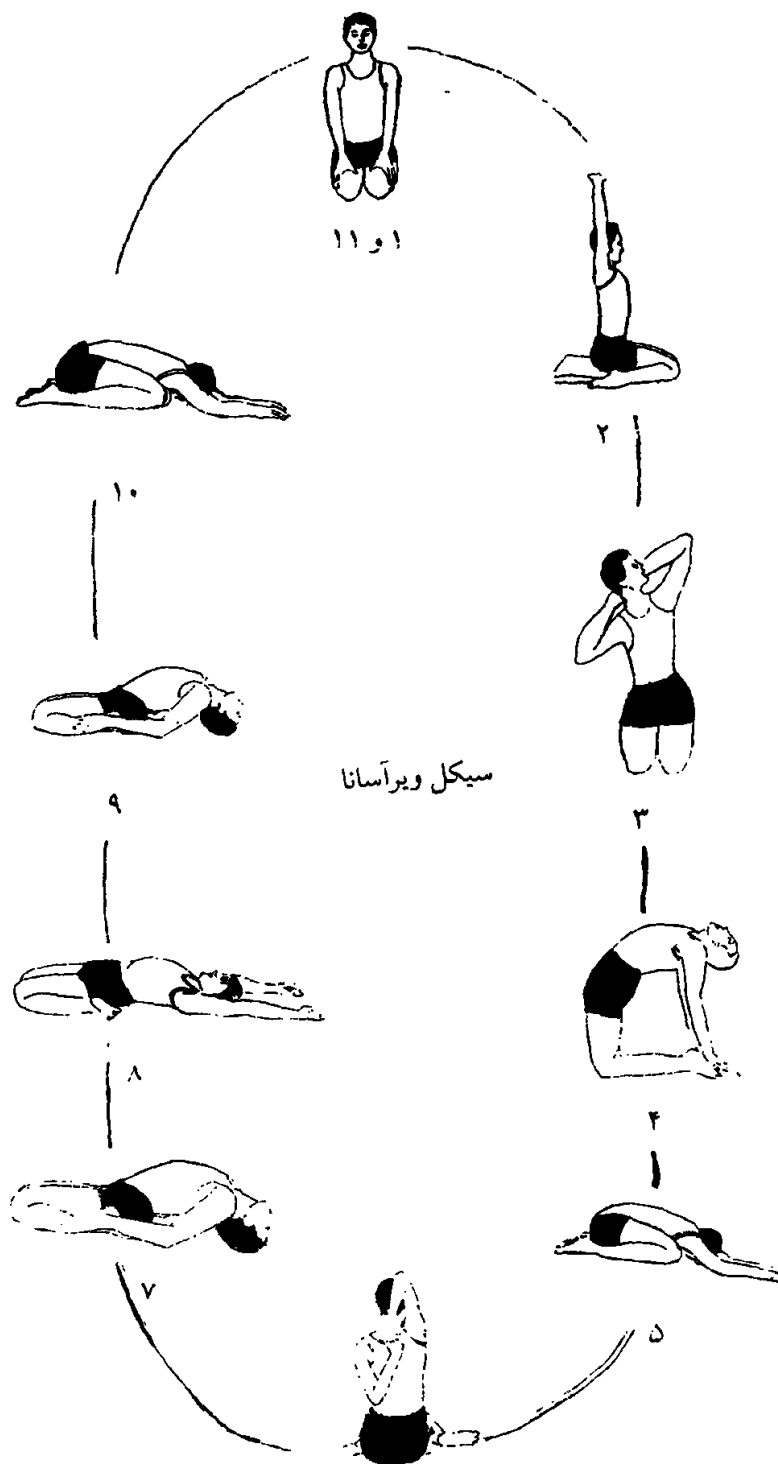
# سیکل سوّم :

## سیکل ویراسانا

### Virasana Cycle

این سیکل دارای چهار آسانای اصلی و سه آسانای فرعی می باشد. این سیکل بیشتر بمنظور تأثیر در کارکرد مناسب سیستم عصبی (Nervous system) طراحی شده است. انجام آساناهای این سیکل موجب کاهش تپش قلب تا حد مناسب شده و فرد احساس آرامش و راحتی خاصی می نماید. با انجام این سیکل کارکرد اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک متعادل شده و فرد نوعی احساس هشیاری و ثبات در افکار و رفتارش می نماید. انجام صحیح آساناهای این سیکل علاوه بر خواص فوق تأثیر بسزائی در کارکرد مناسب سایر دستگاهها و ارگانهای بدن دارد.

# حرکات سیکل ویراسانا:



# سیکل چهارم:

## سیکل بدکون آسانا

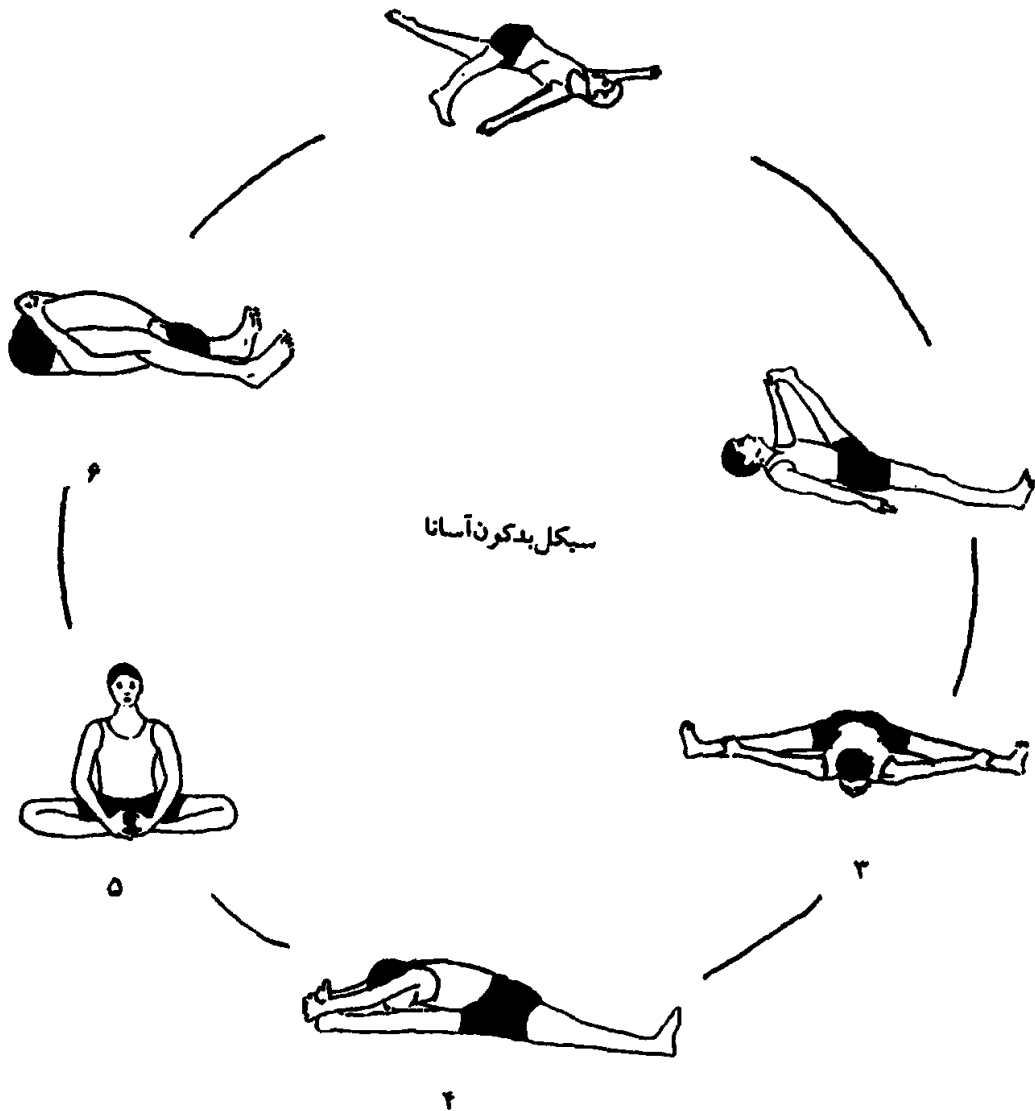
### Baddha Konasana Cycle

این سیکل دارای پنج آسانای اصلی و یک آسانای فرعی می باشد. این سیکل بیشتر بمنظور مقاوم سازی، تقویت و استحکام بخشیدن به ساختمان آناتومیکی بدن و نیز قوی کردن عضلات مرتبط با ارگانهای جنسی طراحی شده است. از عمده خواص این سیکل میتوان به:

- ☆ مقاوم سازی و استحکام بخشیدن به مفاصل و رباطهای بدن
- ☆ استحکام بخشیدن به عضلات مرتبط با ارگانهای جنسی، بخصوص در مورد خانمها بعد از زایمان
- ☆ برطرف کردن مشکلات مرتبط با کارکرد ارگانهای جنسی
- ☆ برطرف کردن دردها و مشکلات سیاتیکی اشاره کرد.



## حرکات سیکل بدکون آسانا



# سیکل پنجم :

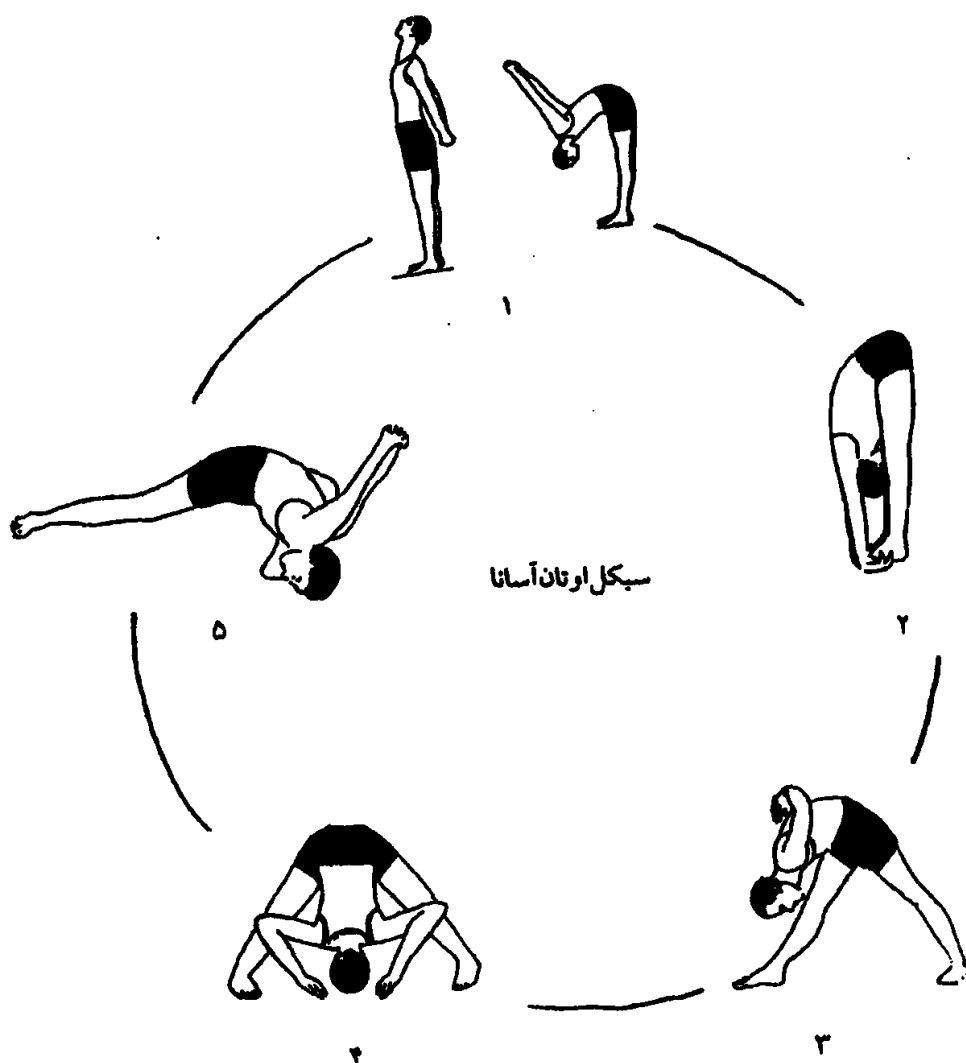
## سیکل اوتان آسانا

Uttanasana Cycle

این سیکل دارای چهار آسانای اصلی و یک آسانای فرعی می باشد. این سیکل بیشتر بمنظور تقویت و بهبود کارکرد سیستم گوارشی و نیز بالا بردن انرژی جسمانی و روانی طراحی شده است. از عمده خواص این سیکل می توان به موارد ذیل اشاره کرد:

- ☆ موجب تقویت ارگانهای شکمی می شود.
- ☆ کارکرد ارگانهای شکمی را بهبود می بخشد.
- ☆ کارکرد غدد و ترشحات گوارشی را تنظیم می کند.
- ☆ یبوست مزمن را از بین می برد.
- ☆ عضلات پاها را تقویت می نماید.
- ☆ انرژی روانی را افزایش داده کارکردهای ذهنی را تسهیل می کند.
- ☆ در رفع مشکلات مربوط به ستون فقرات مؤثر است.

## حرکات سیکل اوتان آسانا



# سیکل ششم :

## سیکل ویرکشاسانا

### Vriksasana Cycle

این سیکل دارای پنج آسانای اصلی می باشد. این سیکل بیشتر بمنظور دست یافتن به هماهنگی بیشتر و بهتر اعصاب وابسته به عضلات (Neuro-Muscular Coordination) طراحی شده است. از عمده خواص این سیکل می توان به موارد ذیل اشاره کرد :

✳ انجام این سیکل کارکردها عصبی و جریان خون در قسمت مرکزی مخچه را تقویت می کند.

✳ تمرکز فکر را افزایش داده و ثبات ذهنی را باعث می شود.

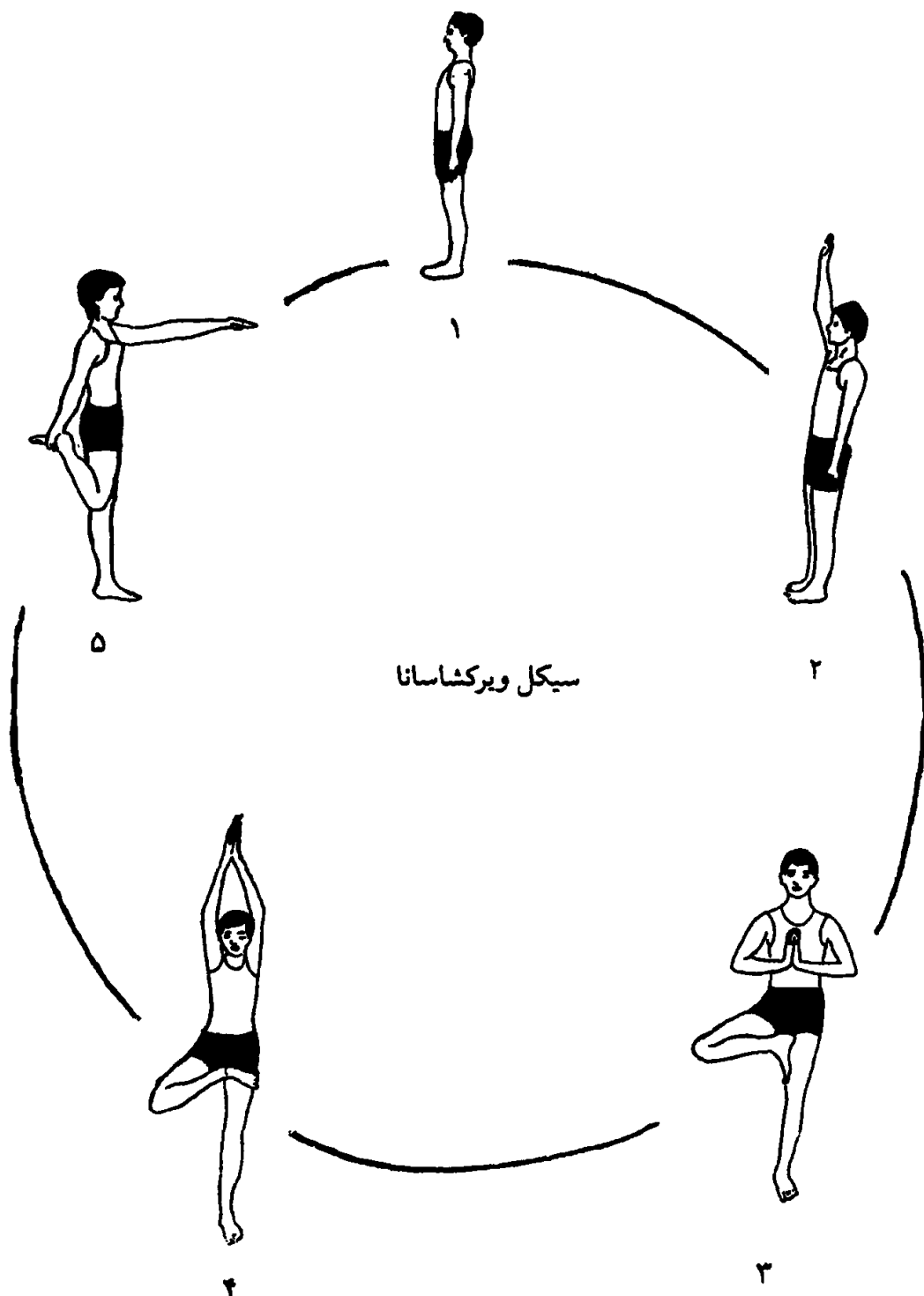
✳ ثبات در حرکات که در این سیکل تجویز می شود، ثبات در ذهن را باعث می گردد.

✳ ثبات در ذهن تأثیر بسزائی در کنترل حالات عاطفی دارد و فرد با

انجام متداوم و صحیح این سیکل می تواند قدرت کنترل حالات هیجانی را بدست آورد.

✳ این سیکل تأثیر زیادی در کنترل اضطراب دارد.

## حرکات سیکل ویرکشاسانا



# سیکل هفتم :

## سیکل بهوجانگ آسانا

### Bhujangasana Cycle

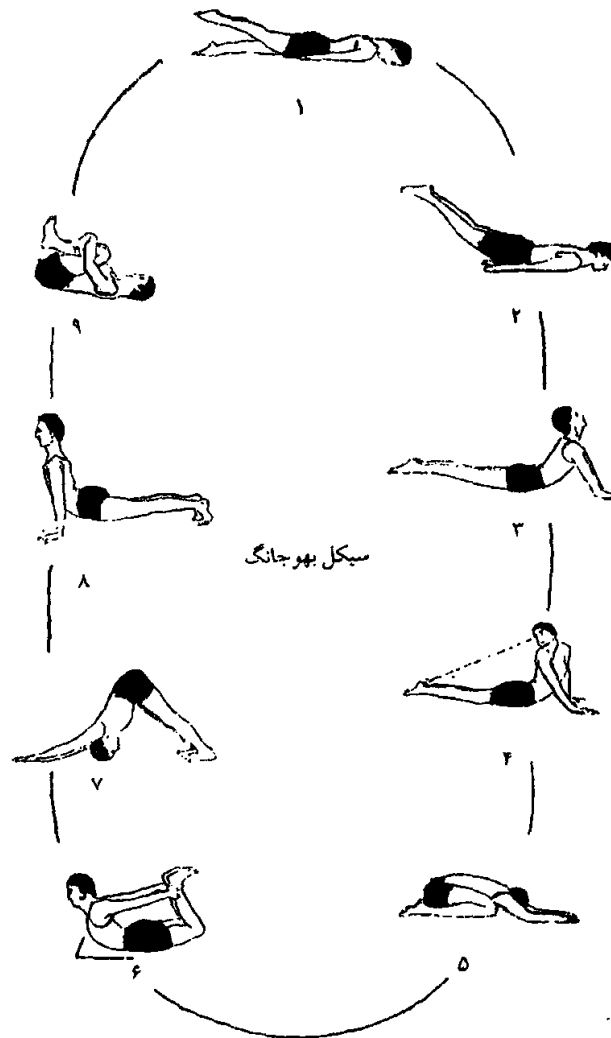
این سیکل دارای هفت آسانای اصلی و دو آسانای فرعی می باشد.  
این سیکل بیشتر بمنظور استحکام و انعطاف بخشیدن به مفاصل ستون فقرات و دیسکها طراحی و برنامه ریزی شده است. از عمده خواص این سیکل می توان به موارد ذیل اشاره کرد :

- ☆ حفظ نشاط، سلامتی کلی و جوانی
- ☆ تنظیم کارکرد غدد فوق کلیوی و غدد جنسی (بخصوص در مورد

آقایان)

- ☆ افزایش انرژی جسمانی و روانی

## حرکات سیکل بهوجانگی آسانا



# سیکل هشتم :

## سیکل سارونگ آسانا

### Sarvangasana Cycle

این سیکل دارای سه آسانای اصلی و پنج آسانای فرعی است. اهداف وسیعی در این سیکل در نظر گرفته شده است که می‌توان بعنوان یکی از سیکل‌های فوق العاده مهم و با اهمیت از آن نام برد. هدف اساسی از طراحی این سیکل فراهم آوردن شرایط جاذبه‌ای خاصی بمنظور جاری کردن خون بیشتر به نواحی فوق العاده مهم در بدن مانند سر، گردن، قفسه سینه، شکم، ارگانها و غدد موجود در این نواحی مانند غدد هیپوفیز، صنوبری، تیروئید، پاراتیروئید و پانکراس می‌باشد. از عمده خواص این سیکل می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد :

☆ تسکین ناراحتیها و دردهای ناشی از کمبود یا نارسائیهای خونی در

بدن

☆ تعادل هورمونی در بدن

☆ تنظیم کارکرد غدد هیپوفیز، صنوبری، تیروئید و پاراتیروئید

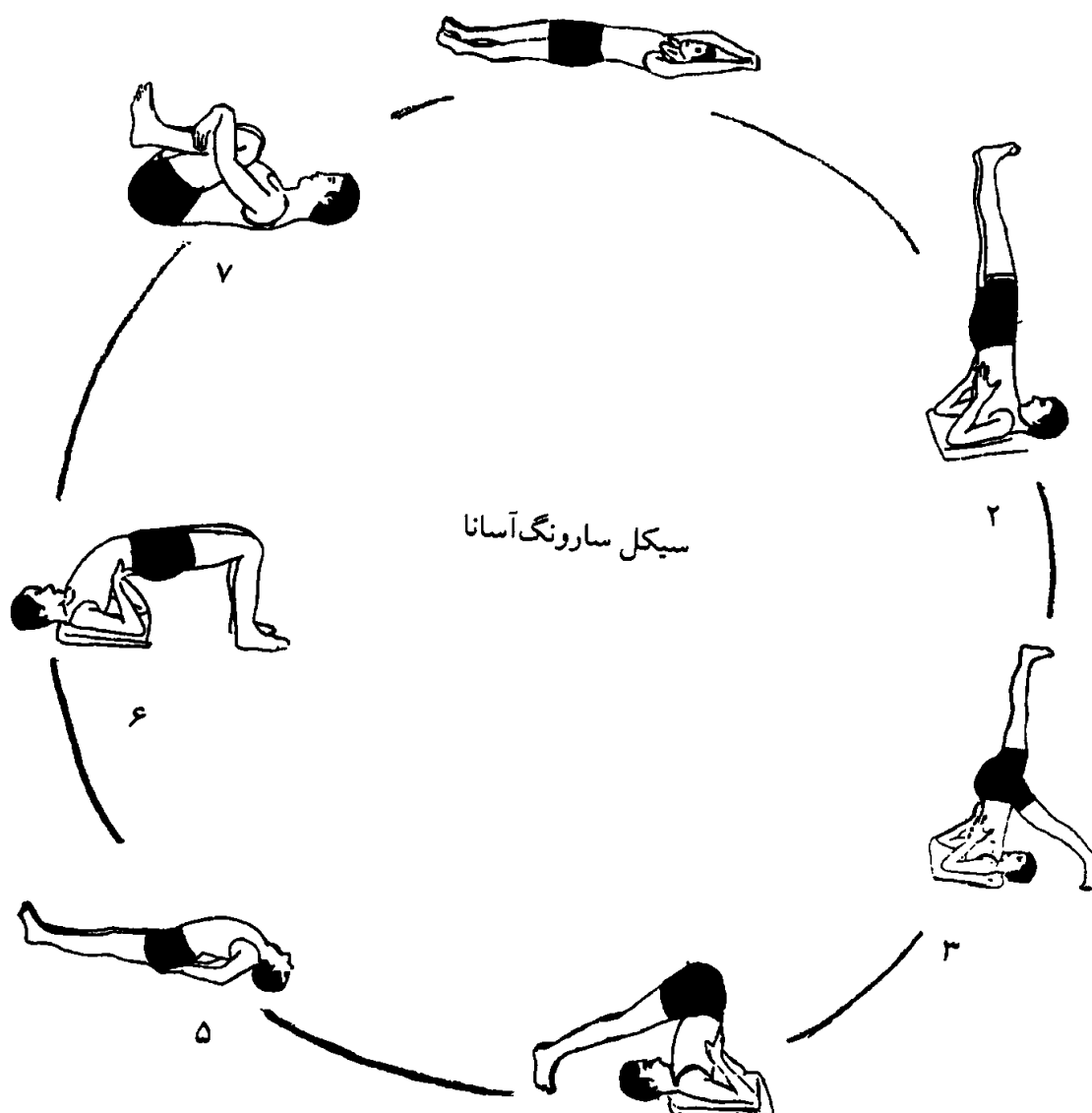
☆ دفع سمومات بدن

☆ بهبود یا تقویت توانائیهای ذهنی (تمرکز، حافظه و ...)

☆ تقویت سلسله اعصاب مرکزی و پیرامونی



## حرکات سیکل سارونگ آسانا



# سیکل نهم :

## سیکل هالاسانا

### Halasana Cycle

این سیکل دارای چهار آسانای اصلی و دو آسانای فرعی می باشد.  
این سیکل فواید تقریباً مشابهی با سیکل سارونگ آسانا دارد. این سیکل بیشتر بمنظور تقویت دستگاه عصبی خودکار (Sympathetic Nervous System) و تنظیم وضعیت اجزای داخلی شکم طراحی شده است. از عمده خواص این سیکل علاوه بر خواصی که در سیکل سارونگ آسانا ذکر شده می توان به موارد ذیل اشاره کرد :

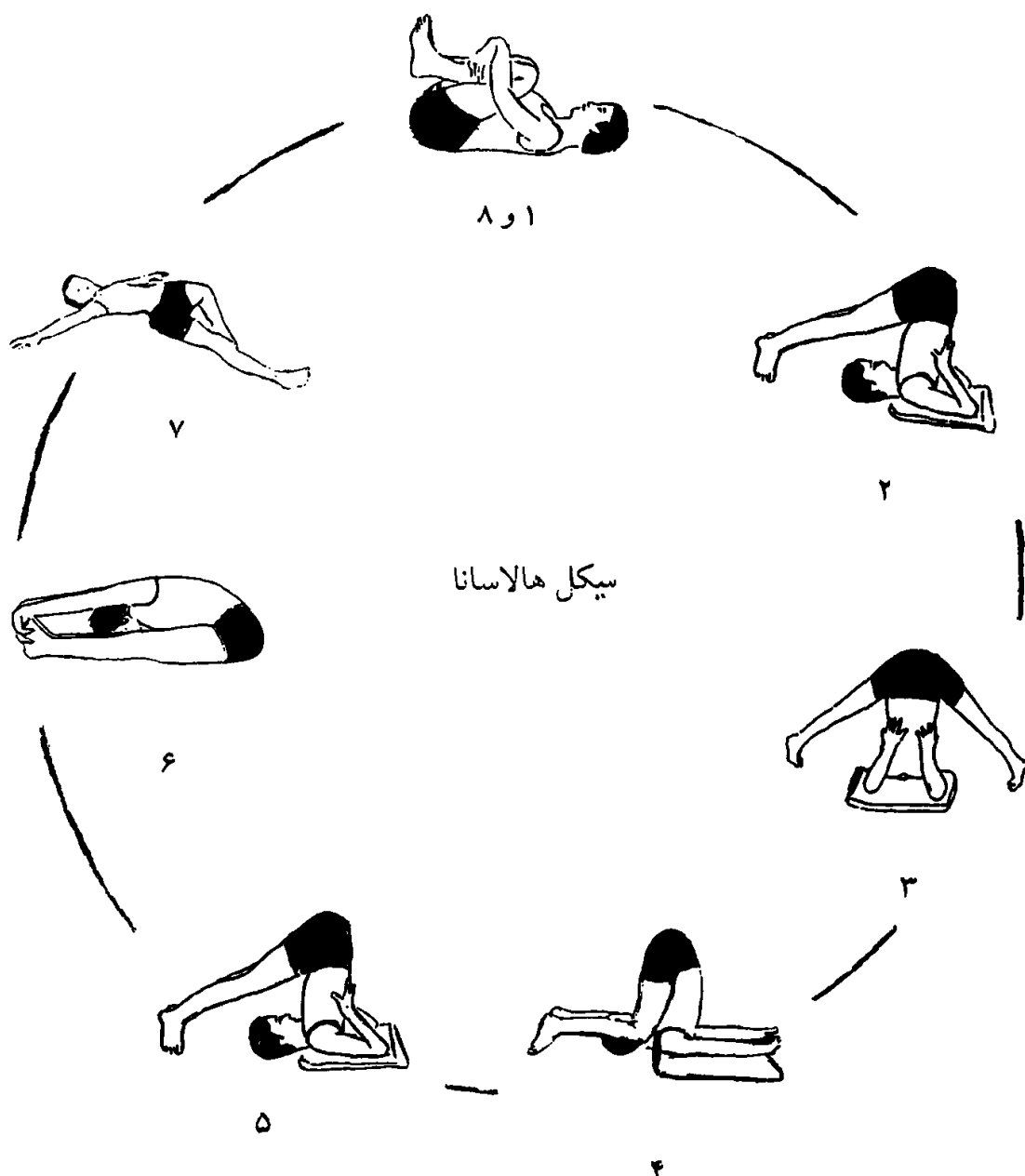
☆ عضلات شکمی را تقویت نموده .

☆ پائین افتادگی (Prolapse) اعضای داخلی شکم مانند، کلیه ها مثانه، روده ها، معده و غیره را بر طرف نموده و آنها را به وضعیت عادی و اولیه خود باز می گرداند.

☆ انتقال خون تازه را به سر و صورت افزایش داده باعث تغذیه بیشتر و مناسب تر سلولهای مغزی شده و بدین ترتیب کارکرد توانائیهای مغزی را افزایش می دهد.

☆ چین و چروک پوست صورت را از بین برده، شادابی و جوانی به پوست و اجزای صورت می بخشد.

# حرکات سیکل هالاسانا



# سیکل دهم :

## سیکل پس چی متان آسانا

### Paschimottanasana Cycle

این سیکل دارای پنج آسانای اصلی می باشد. این سیکل بیشتر بمنظور تقویت کارکرد کبدی تنظیم و تعادل در غدد گوارشی و تقویت جریان لنفاوی طراحی و برنامه ریزی شده است. از عمده خواص این سیکل می توان به موارد ذیل اشاره کرد :

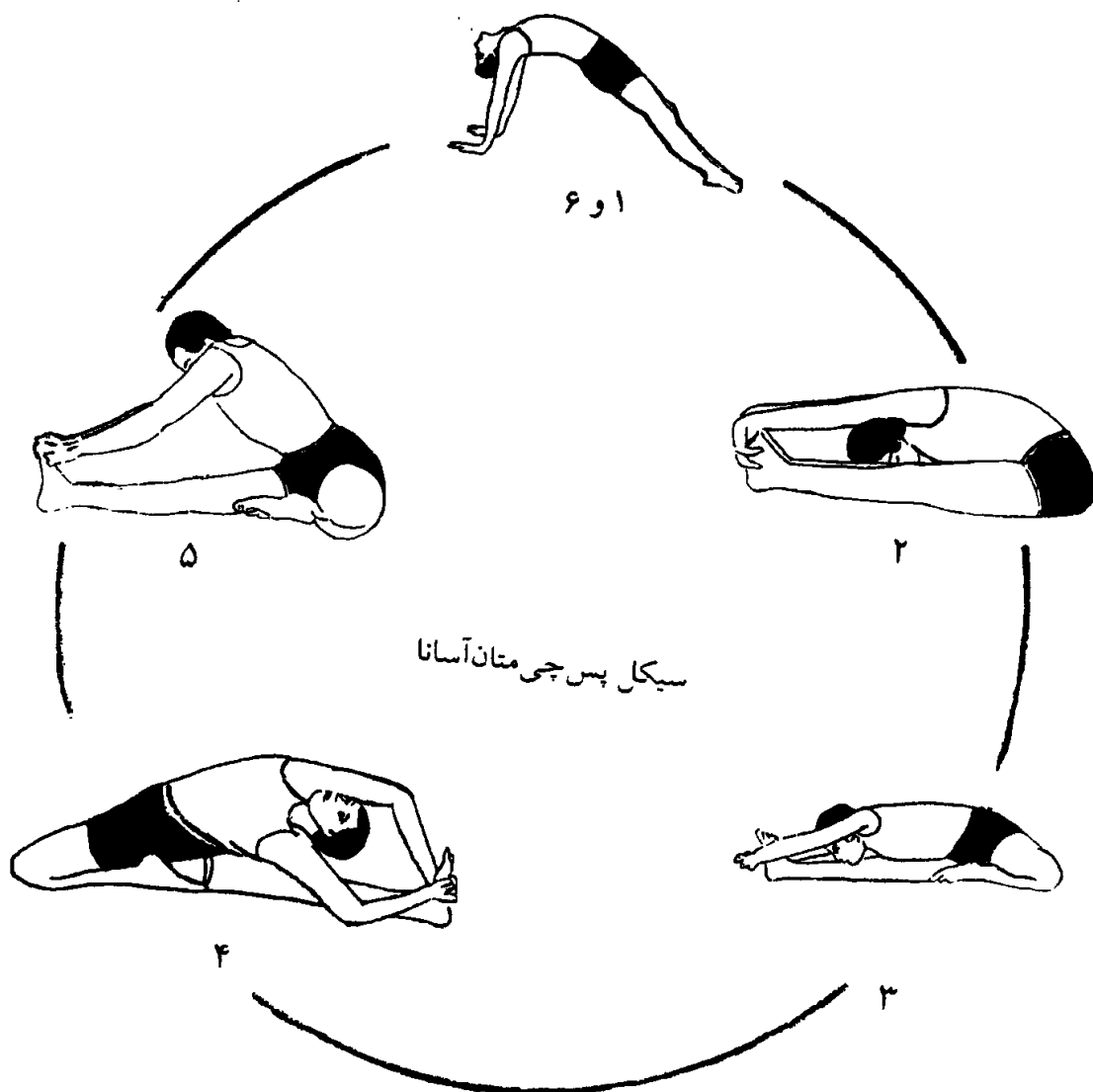
✧ وقتی جریان لنفاوی (بلغمی) در بدن دچار اختلال و کندی شود، فرد را بیشتر از مواقع عادی مستعد ابتلاء به باکتریهای مختلف می نماید. نفوذ باکتریها در ارگانهای مختلف بیماریهای مختلفی را باعث می گردد. با انجام این سیکل کارکرد غدد لنفاوی و جریان آنها تنظیم و متعادل می گردد. این سیکل همچنین از آماس و اختلالات دیگر در کار غدد لنفاوی و نیز غدد مرکب از بافت لنفاوی (Lymphoma) جلوگیری می کند.

✧ انجام این سیکل موجب تقویت و تعادل کار کبد و سایر غدد گوارشی شده، ناراحتیهای گوارشی را از بین می برد.

✧ ارگانهای داخل شکمی را تقویت می نماید.

✧ کارکرد کلیه ها را متعادل، تقویت و تنظیم می کند.

## حرکات سیکل پس چي متان آسانا



# سیکل یازدهم:

## سیکل پادماسانا

### Padmasana Cycle

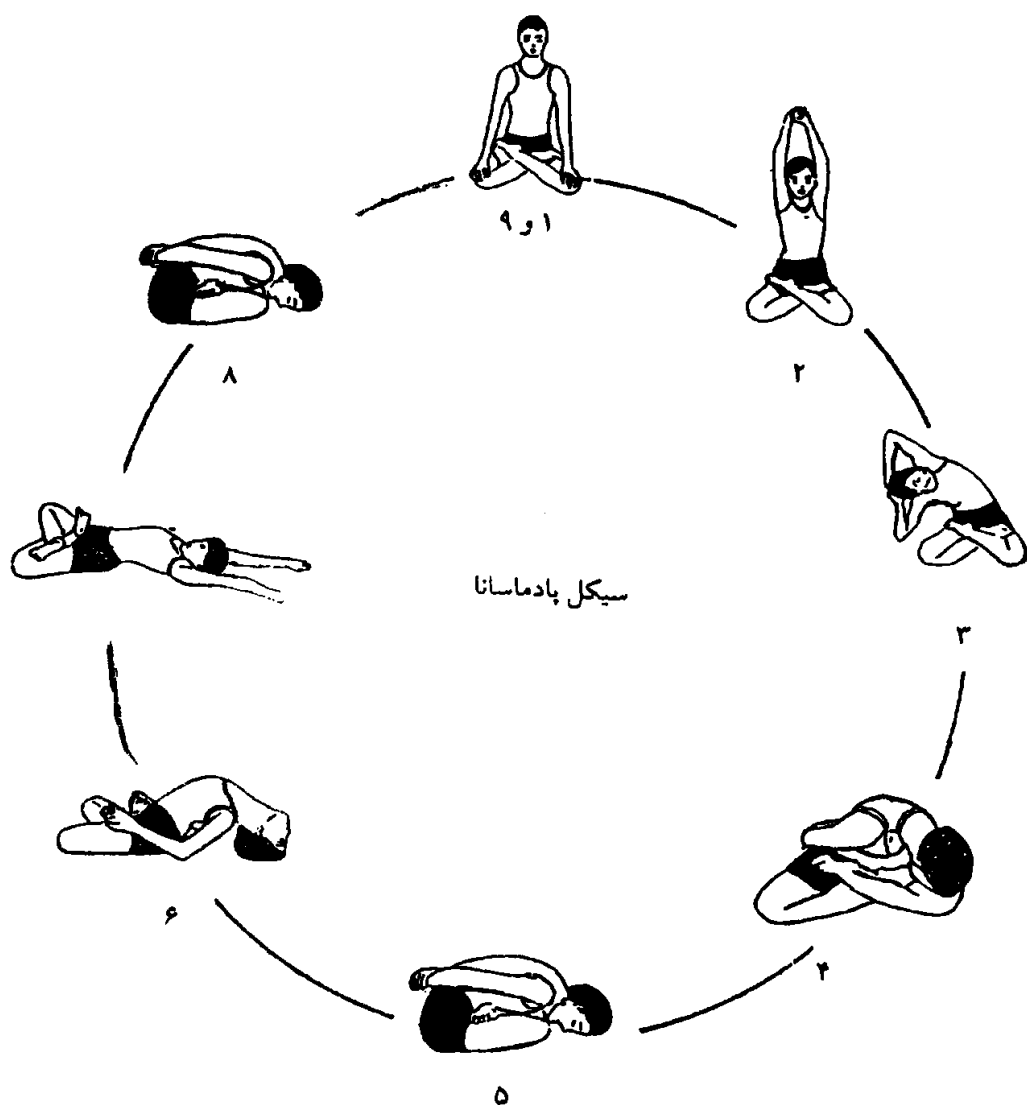
این سیکل دارای سه آسانای اصلی و سه آسانای فرعی می باشد.  
این سیکل بیشتر بمنظور ایجاد هوشیاری ذهنی و افزایش تمرکز فکر  
طراحی و برنامه ریزی شده است. از عمده خواص این سیکل می توان به  
موارد ذیل اشاره نمود:

✧ جریان خون در ارگانهای بطنی و شکمی افزایش می یابد.  
✧ شرایط خاص فیزیکی و روانی جهت داشتن تمرکز فکر ایجاد  
می نماید.

✧ هوشیاری ذهنی را باعث می گردد.

✧ تنظیم و تعادل در کارکرد غدد تیروئید، پاراتیروئید و پانکراس را  
موجب می گردد.

حرکات سیکل پادماسانا :



# سیکل دوازدهم:

## سیکل مَرَجَار آسانا (گربه)

Marjarasana Cycle

این سیکل دارای شش آسانای اصلی می باشد. این سیکل بیشتر بجهت رفع مشکلات عضلانی در کتف، پشت، کمر و دستها طراحی گردیده است. از عمده خواص این سیکل می توان به موارد ذیل اشاره نمود:

۱۲ موجب تناسب در انحنای ستون مهره ها می شود.

۱۳ خمیدگی پشت (قوز) را بر طرف می سازد.

۱۴ موجب بهبود اسپاسم عضلانی در ناحیه کتف، پشت و کمر

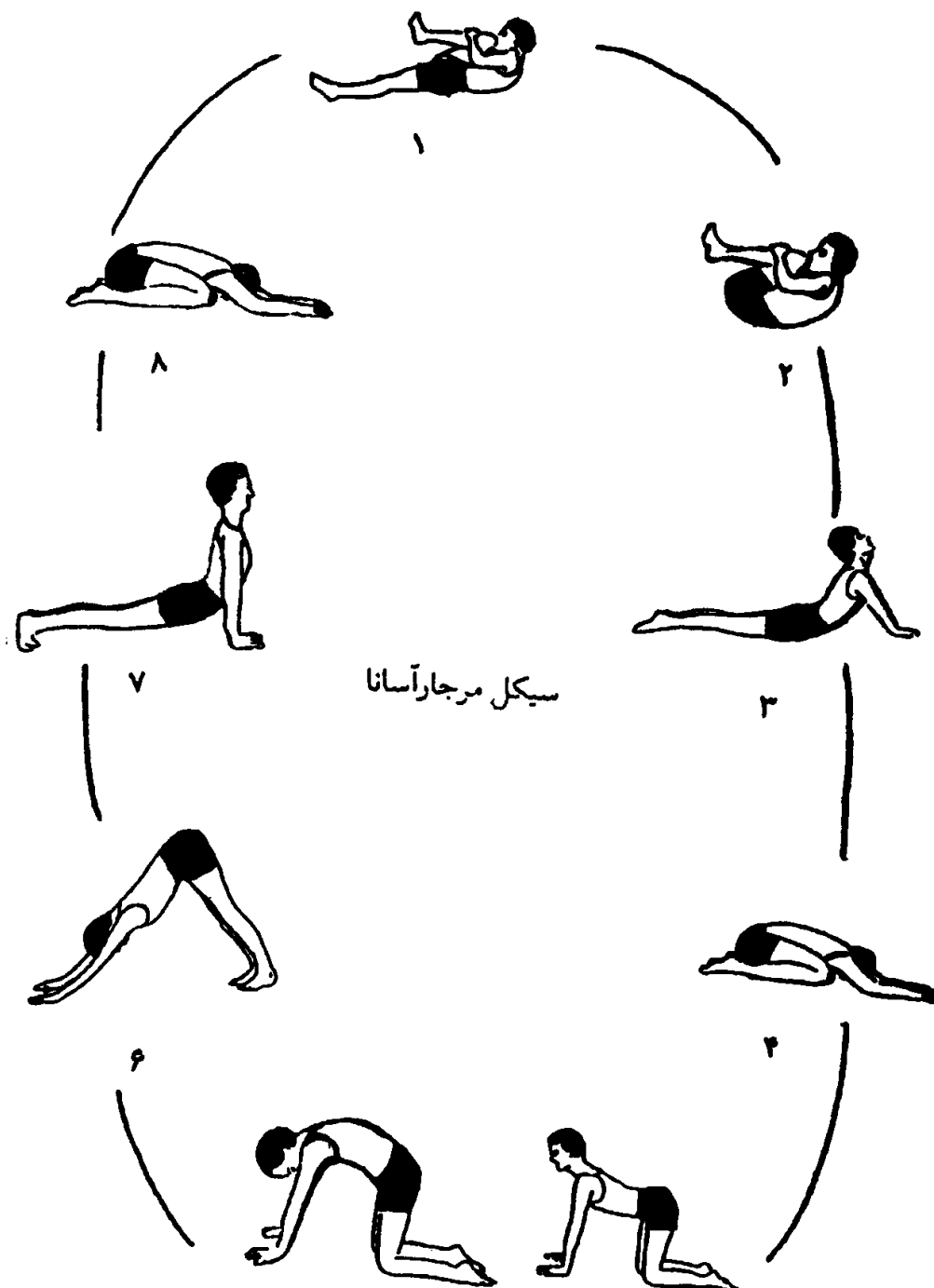
می شود.

۱۵ از بزرگ شدن شکم جلوگیری می کند.

۱۶ جریان خون را به سمت غدد درون ریز بیشتر می نماید.



حرکات سیکل مرجار آسانا:



# سیکل سیزدهم:

## سیکل سوپتا پادا آنگوشتاسانا

Supta Padangusthasana

این سیکل دارای سه حرکت اصلی و دو حرکت فرعی می باشد. این سیکل بیشتر بمنظور تسهیل در سیستم دفعی بدن و بهبود در این سیستم طراحی گردیده است. از عمده خواص این سیکل می توان به :

✧ برطرف کردن نفخ معده

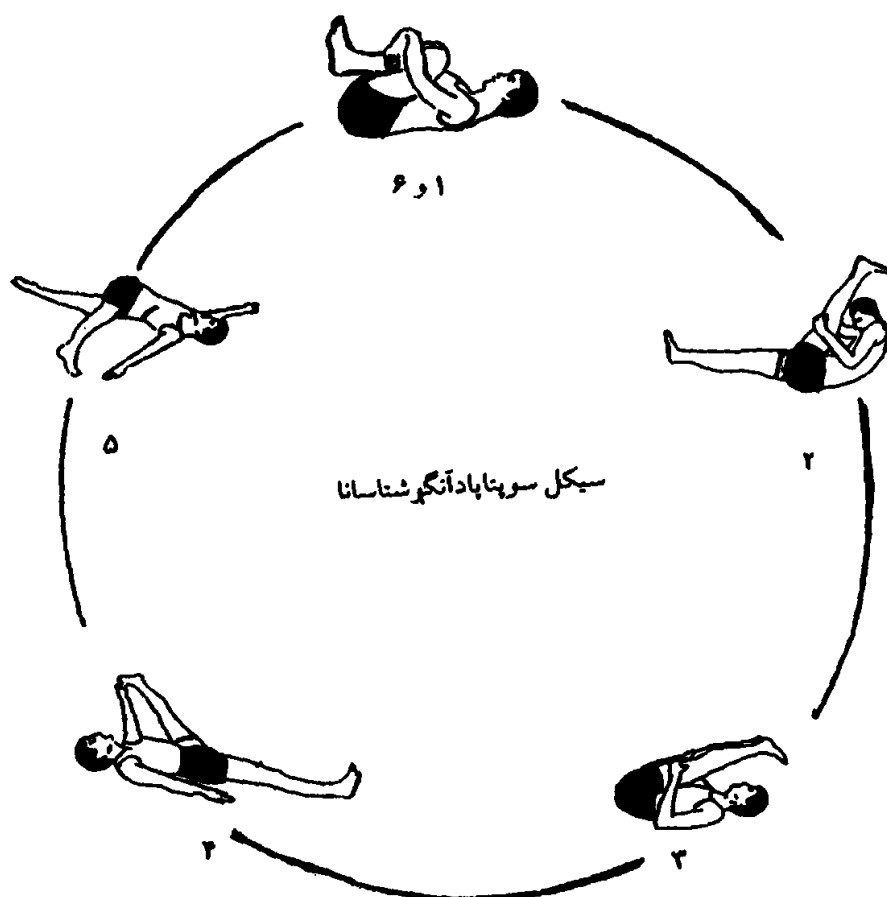
✧ رفع یبوست

✧ بهبود در کارکرد کلیه ها و مثانه

✧ برطرف نمودن مشکلات مربوط به عادات ماهیانه خانمها

✧ برطرف کردن چربیهای اضافی رانها و تناسب پاها اشاره کرد.

## حرکات سیکل سوپتا پاد آنگوشتا سانا :



## سوریا ناماسکار

### Suryanamaskar

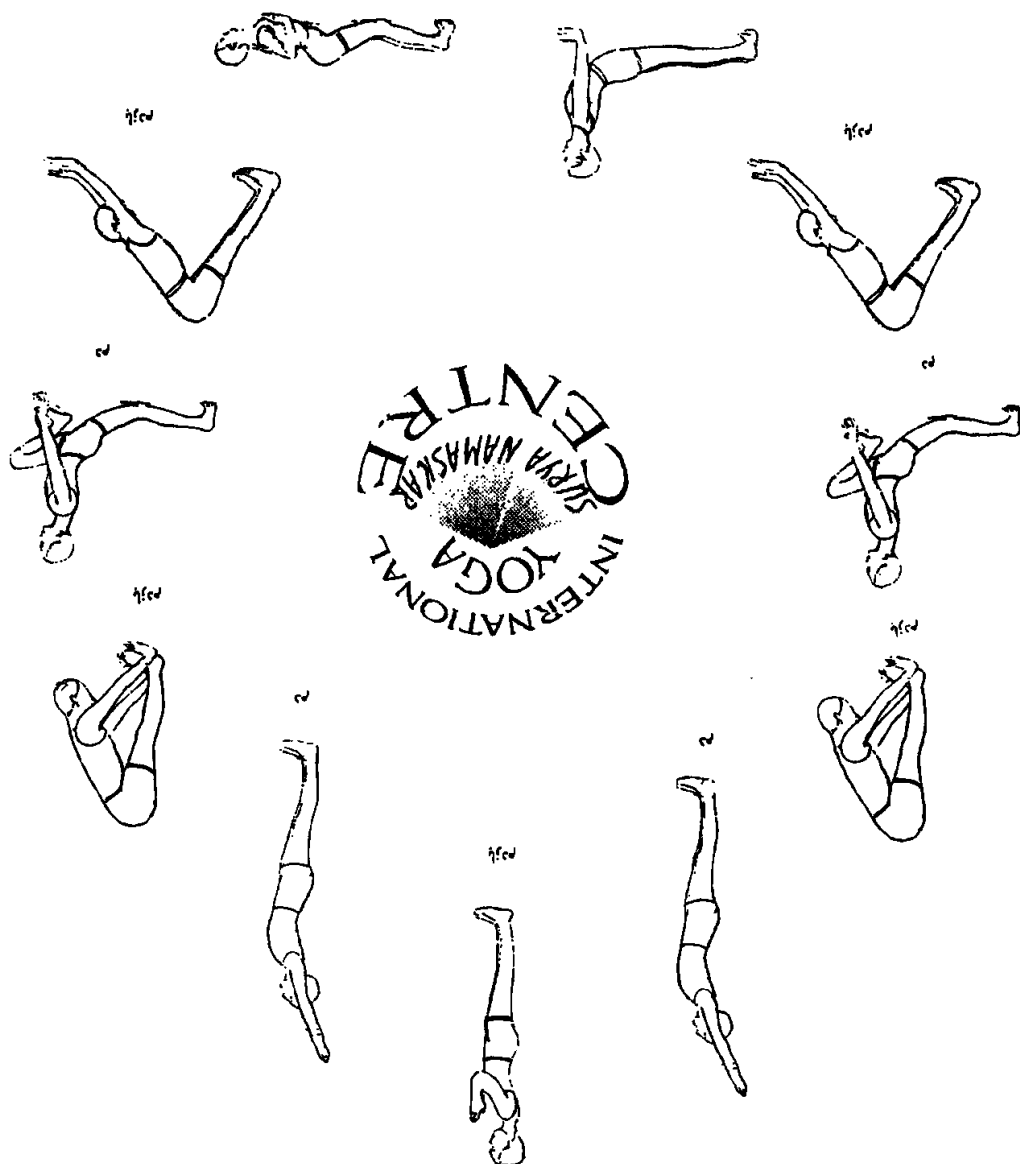
### سلام بر خورشید

#### \*\*\* فواید \*\*\*

ارگانهای داخلی را تحریک و کارکرد آنها را تنظیم می کند  
 کارکرد سیستم عصبی را بهبود می بخشد  
 حرکات تنفسی را سهولت می بخشد  
 موجب استحکام و انعطاف پذیری ارگانهای بدن می شود  
 افزایش انرژی جسمانی و روانی را باعث می گردد  
 هشیاری و احساس تعادل را افزایش می دهد

#### \* محدودیتها \*

کسانی که دچار مشکلات مربوط به ستون فقرات و ضربه دیده گی در ناحیه زانوها و یا شرایط خاص پزشکی هستند، یا خانمهایی که در دوره ماهیانه قرار دارند نباید این حرکات را انجام دهند



## منابع:

Sartorius. N. (1979&1988), cited in Weiss. M. G. and Kleinman. A, Depression in cross-cultural Preopective; in Dasen. P. R, Berry.J.W. and Sartorius. N, (1988), Health and cross-cultural Psychology; Sage publication Inc. P: 181 - 206

Morris,W. (1985) , The American Heritage Dictionary, American Heritage publication Co & Houghton Mifflin Co , New York .

Iyengar. B.S.K (1969) , Light on Yoga , Unwin paperbacks, Boston, sydney .

Shah.S, R, (1990) , cited in jayadeva. H, & Desai. A. N. (1995) , Heart Care, Nirman Association, 237-A2 shah & Nahar ind.

Russek.H.L, & Zohman. B. L (1958). Cited in Swami Satyananda Sarasqati, The practices of yoga. Ganga Darshan, Bihar school of yoga , Munger, Bihar INDIA.

دکتر احمدی . س ، دکتر محسنی . ع ، دکتر فخر . س . ح و دکتر هدایت . م (۱۳۶۸) ، بررسی وضعیت روانی شهروندان تهرانی نهاد ریاست جمهوری ، تهران .

دکتر احمدی . س ، مایا . ا ، (۱۳۷۴) ، تحقیق در مورد یوگا و استرسهای روانی .

از خوانندگان محترم این کتاب خواهش می شود نظرات  
و پیشنهادات خود را به آدرس ذیل پست کنند :

تهران : صندوق پستی ۱۳۷۹ - ۱۳۱۴۵

دکتر احمدی / خانم مایا  
(مؤسسه بین المللی یوگا پیام مهر)

در صورت تمایل به تماس با مؤسسه بین المللی یوگا و آگاهی از چگونگی  
کلاسها در تهران می توانید با شماره تلفنهای ذیل تماس حاصل فرمائید:

۱- مؤسسه بین المللی یوگا ۸۰۹۴۳۲۹

صبح ها ۹ تا ۱۲ بعد از ظهرها ۳ تا ۷:۳۰

۲- کلینیک بهداشت روانی ۶۴۱۶۴۰۸

بعد از ظهرها ۲ تا ۷:۳۰

## منتشر کرده است.

دیوان حافظ	خط امیراحمد فلسفی	۳۵۰۰ تومان
گلهای جاویدان	رهی معیری	۳۰۰۰ تومان
کوراندیشه	پژمان بختیاری	۷۲۰ تومان
ضرب المثلهای	رونالد ریڈوت	۸۸۰ تومان
انگلیسی بازاری	مسعود میرزایی حمید رضا بلوچ	-
عجیب، تراز علم	فرانک ادواردز	۷۸۰ تومان
منطق الطیر	فریدالدین محمد عطار نیشابوری	۱۵۰۰ تومان
انشاء و نامه نگاری انگلیسی	مسعود میرزایی	۵۰۰ تومان
کلیات حمیدزاکانی	مقدمه عباس اقبال آشتیانی	۱۴۰۰ تومان
گلشن راز	شیخ محمود شبستری مقدمه دکتر محمد موحد	۱۶۰۰ تومان
نوای چنگ	خیام - باباطاهر - ابو سعید ابوالخیر	۷۵۰ تومان
Elementary	OXFORD	۷۰۰ تومان
برادران شیردل	استرید لیندگرن	۷۵۰ تومان
سپیده دم عشق	مارتین مونفورد	۷۵۰ تومان
جولیوس	دافنه دوموریه	۶۵۰ تومان
خانه کوچکی	لورا اینگالز وایلدر	۳۷۰ تومان
مثلث برمودا	چارلز برلینز	۶۵۰ تومان
گمشدگان مثلث برمودا	چارلز برلینز	۳۸۰ تومان
لجبات یافتگان مثلث برمودا	چارلز برلینز	۳۸۰ تومان
رمز موفقیت	دیل کارنگی	۷۵۰ تومان
با خود هیپنوتیزمی جوان بهالید جی. وی. سرنی	جیمز آلن	محمد جواد پاکدل
پیوند زندگی	میخائیلوویچ خوداکف	علی اکبر پژمان آراین حبیبیان
زبان تخصصی روانشناسی	ابوالفضل بیرقی	۳۵۰ تومان
زمینه ارزشیابی	دکتر حیدرعلی هومن	۷۰۰ تومان
برنامه های آموزشی		۸۵۰ تومان



۶۳۰ تومان	بنفشه حمیدیان	رموز زیبایی
۸۵۰ تومان	ساناز میرزایی	اندازه گیری های روانی
۱۵۰۰ تومان	دکتر حیدر علی هومن	تربیتی و فن تهیه تست
	دکتر حیدر علی هومن	استنباط آماری در پژوهش رفتاری
۱۲۵۰ تومان	دکتر حیدر علی هومن	شناخت روش علمی در علوم رفتاری (پایه های پژوهشی)
۵۷۰ تومان	بهزاد رحمتی	روانشناسی خلاقیت های شغلی
۶۵۰ تومان	برجیت رایت	بازگشت به زندگی
۱۱۰۰ تومان	جرج برنارد شاو	نیروی بیکران
۶۵۰ تومان	آنتونی رابینز	درمان چالشی موضعی (سلولیت)
	دکتر مسیح مجدی	
۱۵۰۰ تومان	آ. ساپتکو	راهنمایی های پزشک خانواده
۳۵۰ تومان	جولیوس - فاست	پیماری های پا
۱۵۰۰ تومان	دکتر سید داود آقایی	نقش و جایگاه شورای امنیت سازمان ملل متحد در نظم نوین جهانی
۳۴۰ تومان	دکتر حیدر علی هومن	ریاضیات پایه آمار و احتمال
۶۴۰ تومان	مهندس داود نصیری	ریاضیات نظام جدید ۲۰۱
۲۵۰ تومان	جمیله گودرزی	نویسنده کوچولو
۵۸۰ تومان	مهندس رضا هاشمی	راهنمای عیب یابی و تعمیرات موبایل
۹۸۰ تومان	حمیده فیض آبادی	تست های تفکیک شده ۲۲
	ثریا حق پرست	سال کنکور سراسری شیمی
۵۸۰ تومان	حمیده فیض آبادی	سوالات تفکیک شده ۱۷
	ثریا حق پرست	سال امتحان نهایی شیمی
۱۷۰۰ تومان	الهه گنجوی	از یادداشتهای یک زن خانه دار
۳۲۰۰ تومان	فاطمه بنائی	هنر آشپزی سارا
۹۵۰ تومان	حسن رفیعی	مردان مریخی، زنان ونوسی
	دکتر جان گری	